BAŞARI SERİSİ - 2

BAŞARININ YOL HARİTASI

Âdem Durmuş



BAŞARININ YOL HARİTASI

Başarının Serüveni

&

Başarının Hikayesi

“Aklın kavradığı ve inandığı her şey başarılabilir”

Napoleon Hill

ÜNİVERSİTEYE HAZIRLIKTA, OKULDA VE HAYATTA

BAŞARININ YOL HARİTASI

Başarının Serüveni
&
Başarının Hikayesi

ADEM DURMUŞ

2002/İstanbul

Adem DURMUŞ

Tokat'da doğdu. İlk öğrenimini memleketinde 100. Yıl İlköğretim okulunda, orta öğrenimini Atatürk Ortaokulunda, lise öğrenimini Ticaret Lisesinde tamamladı. Yüksek öğrenimini Gazi Üniv. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde yaptı. Üniversite öğrenimini tamamladıktan sonra çalışma hayatına atıldı.

Halen Özel bir dershanede Rehberlik, Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı olarak görevini sürdürmektedir. Çalıştığı kurumda ve çeşitli okullarda lise öğrenimine devam eden öğrencilere ve öğrenci velilerine birçok seminerler düzenlemiştir.

K A Y N A K   Y A Y I N L A R I ©

Başarının Yol Haritası

Yayın Numarası:71   ISBN: 975-7388-83-1

ADRES: Bulgurlu Mah. Bağlar Cad. No: 5 81190
Tel: 0(216) 522 11 88   Fax: 0(216) 522 11 99   Üsküdar/İstanbul
http://www.isikyayinlari.com
BASKI: **ÇAĞLAYAN A.Ş.**
Sarnıç Yolu No: 7 35410 Gaziemir/İzmir Tel: 0232 252 20 97/98

Öğrencilere yönelik;

- Sınav Sistemi
- Verimli Ders Çalışma Teknikleri
- Ders Dinleme ve Derslere Göre Çalışma Teknikleri
- Puan Analizi ve Yüksek Puan Almanın Yolları
- Zamanı Doğru Kullanma ve Planlama
- Meslekler ve Meslek Seçimi
- Yüksek Performansa Ulaşmanın Yolları
- ÖSS Öncesi Son Uyarılar (Sınava Doğru)
- Tercih Teknikleri
- Lise 1 ve Alan Seçimi
- Hızlı Okuma ve Anlama Teknikleri

Öğrenci Velilerine yönelik;

- Sınav Sistemi ve Aile
- Ergenlik Dönemi ve Eğitim
- Aile İçi İletişim ve Empati
- Etkili Aile Hayatı
- Aile ve Tercih;

gibi başlıklar altında düzenlemiş olduğu seminerlere bugüne kadar 10.000 üzerinde öğrenci, 4.000 üzerinde de öğrenci velisi katılmıştır.

"Rüzgâra kendini teslim etmiş bir yaprak gibi sağa sola savrulmak yerine, rüzgâr siz olun, hayatı bir yaprak gibi istediğiniz yöne savurun" diyen Adem Durmuş, seminerlerinde başarı ve başarısızlığın nedeninin kişinin kendisi olduğunu vurgulamaktadır. Katılımcılara; kendi hayatlarını kendilerinin belirlediğini, bunun için hayatını daha mutlu ve başarılı yaşamak isteyenlerin öncelikle kendilerinin çaba sarf etmesi gerektiğini anlatmaktadır.

İÇİNDEKİLER

İLK SÖZ

Her birey tüm canlılar gibi doğar, yaşar ve ölür. İnsanlık tarihine baktığımızda milyonlarca insan bu süreçten geçmiştir ve geçmeye de devam etmektedir. Fakat günümüze onlardan çok az insanın kimliği ve hayatıyla ilgili bilgi kalmıştır. Tarih sayfasına ismini altın harflerle yazdıran ve kendisinden sonra gelen insanlar tarafından hayranlıkla anılanlar sadece **“başarılı”** olarak kabul edilenlerdir.

Öyleyse başarı nedir? Bir sınavda yüksek puan almak mı? Bill Gates gibi dünyanın en zenginlerinden olmak mı? Naim Süleymanoğlu gibi vücudunun üç katı ağırlığı kaldırmak mı? Fatih Terim gibi dünyanın en iyi futbol takımlarından birinin teknik patronu olmak mı? Fatih Sultan Mehmet gibi İstanbul’u hiç akla gelmeyecek bir yöntemle fethetmek mi? Yoksa Tarık Bin Ziyad gibi gemileri yakmak mı? Elbette bunların hepsi birer başarıdır.

Başarı sadece birkaç insanın ulaştığı bir durum değildir. Başarı her insanın avucunun içinde; fakat çoğu insanın kullanmayı düşünmediği gizli hazinenin anahtarı gibidir. Gizli hazineye ulaşmak çok kolaydır ancak insanların çoğu ellerindeki anahtarı nasıl ve ne şekilde kullanacaklarını bilmedikleri için başarı denilen hazineye bir türlü ulaşamazlar. Başarılı olmak için ihtiyaç duyduğumuz her şey bizde potansiyel olarak vardır. Doğru adımlarla bu potansiyeli açığa çıkarabilir ve başarı denilen mutluluğun zirvesine ulaşabilirsiniz.

Peki gerçek başarı nedir? Eğer başarıyı Naim Süleymanoğlu'nun, Bill Gates'in, Fatih Terim'in, Tarık Bin Ziyad'ın, Fatih Sultan Mehmet'in vardığı sonuçlar olarak kabul edersek dünyada çok az insan başarıyı yakalamış olur. Oysa ki her insan farklı karaktere, özelliğe, yeteneğe, yetişme tarzına, eğitim düzeyine ve kültüre sahiptir. O halde herkes birbirinden farklı özelliklere sahipse ve bu yüzden herkes aynı sonuçlara ulaşamayacaksa öyleyse herkesin kabul edeceği bir başarı ölçüsü olmayacaktır.

Başarı her insanın rahatlıkla ulaşabileceği bir durumdur. Yeter ki her insan içinde var olan ancak saklı bulunan potansiyelini açığa çıkarmanın bir yolunu bulsun, içindeki devi uyandırsın.

Elinizdeki bu kitap üniversiteye hazırlanan milyonlarca gencin derdine derman olabilecek bir niteliktedir. Her genç kendisini keşfetmeyi bekleyen gizli bir hazinedir. Hazinenin anahtarı bu kitabın içinde herhangi bir satırın, herhangi bir kelimenin içerisinde olabilir. Haydi gençler sizi hazinenizin anahtarını aramaya davet ediyorum. Bu satırlarda gizlenen hazinenizin anahtarını bularak sadece ÖSS'de değil hayatta başarılı olmanın yollarını keşfedeceksiniz.

1.BÖLÜM

- *Ümitlerin yeşerdiği bir buluşma ve azmin doğuşu...*

ARAYIŞ...

ÜMİTLERİN YEŞERDİĞİ BİR BULUŞMA...

Yağmurlu bir gündü. Sabahleyin erkenden kalkmış dershanenin yolunu tutmuştum. O gün birkaç seminerim vardı. Önce öğrencilere "Hızlı Okuma ve Anlama Teknikleri" semineri verecektim. Daha sonra Ümraniye'ye gidip, Anadolu ve Fen Liselerine hazırlanan öğrencilerin anne ve babalarına "Ergenlik Dönemi ve Eğitim" konulu bir konuşma yapacaktım. Kafamdaki bu düşüncelerle yola koyuldum. Sabahın erken saatleri ve günlerden pazar olması sebebiyle cadde ve sokaklar bomboştu. İstanbul her zaman böyle olsa diye geçirdim içimden. Şehrin kalabalığı yok olup gitmişti. Koskoca şehir terk edilmiş, tarihi kalıntılarıyla baş başa kalmış, unutulmuş bir kent gibiydi. İnsanlar yaşamıyor, yıllar önce burayı bırakıp gitmişlerdi sanki. Sokaklarda birkaç araba vardı. Her taraf betonarme binalarla çevriliydi. İnsanlardaki sıcaklık yoktu onlarda. Doğaya sonradan gelmenin yabancılığı hissediliyordu onlara bakınca. Bir tebessüm etseydiler ne olurdu. Çok soğuk duruyorlardı. Gülümseyip bana sevgilerini yollasalardı ne olurdu sanki. Ama bunların hiçbiri yoktu onlarda. Çehreleri asık, "Sizleri yok edeceğiz!" edasıyla bakıyordular sağa sola. Bu düşüncelerle iş yerime geldim.

Hızlı Okuma ve Anlama Teknikleri Semineri'ni vermeden önce notlarıma şöyle bir baktım. Anlatacaklarımı zihnimde canlandırmaya çalıştım. Ama kafamı meşgul eden bir şey vardı. Bu seminerde çok farklı şeylerle karşılaşacaktım anlaşılan.

Ama korktuğum olmadı. Endişelerimin aksine seminer çok verimli geçti. Öğrencilerim ve ben çok mutlu olduk. Onların, anlattıklarımı zevkle dinlediklerini gördükçe sevincim artıyordu. Mutlu bir şekilde seminere son verdik. Ertesi gün saat 10.30'da buluşmak için sözleştik.

Vakit bir hayli ilerlemişti. Beraber çalıştığımız öğretmen arkadaşımla yemeğe gittik. O, akşam oynanacak Fenerbahçe-Galatasaray maçından söz ediyordu. Ben ise, yine akşamki semineri düşünüyordum. Sanki çok farklı şeyler olacaktı. Yemekten sonra çay içmeyi ihmal etmedik. Saatler hızla ilerlerken seminere iki saat kalmıştı. Ne olur ne olmaz diye, erkenden yola çıktım. Burası İstanbul'du her an her şey olabilirdi.

Yağmur hâlâ yağmaya devam ediyordu. Sokaklar tertemiz olmuştu. Yağmur sadece cadde ve sokakları temizlemiyordu sanki. Yağdıkça, insanlarda var olan; yalan söyleme, dolandırma, iftira atma gibi bütün kötü huyları alıp götürüyordu. Yağmurun yağması, ağaçlar, hayvanlar ve tabiattaki diğer canlılar için yeni bir dirilişti. Aynı şeyler neden insanlardaki insanî duygularının tekrar ortaya çıkmasını sağlamıyordu. İnsanlarda kaybolan bu güzel duygular, baharda açan çiçekler gibi neden yeniden açmasın ki. Bu düşüncelerle semineri organize eden Fatih Bey'le buluşacağım yere geldim. Beraber seminerin verileceği yere gitmek için tekrar yola koyulduk. Salonun önüne geldiğimde içimde bir heyecan vardı ve o heyecanı bir türlü atamıyordum üzerimden. Salonun önünde, seminerin başlamasını

bekleyen anne babalar vardı. Salon tıklım tıklım doluydu.

Fatih Bey, ortaokul öğrencilerini Anadolu ve Fen Liseleri'ne hazırlayan dershanenin müdürüydü. Kendisi öğrencilerinin başarı durumlarını velilere bildirmek, dershane-öğrenci-veli diyalogunu sağlamak amacıyla bu toplantıyı düzenlemişti. Toplantıda öğrencilerin sınav sonuçlarını belirten karne sunulacak, öğrencilerin çalışmaları hakkında bilgi verilecekti. Daha sonra ben, davetli olan anne babalara "Ergenlik Dönemi ve Eğitim" konusunda konuşma yapacaktım. Toplantı saati geldi.

Fatih Bey kürsüye çıktı. Öğrencilerin başarı durumları ve dershane hakkında bilgi verdi. Konuşmasında aile, dershane ve öğrenci arasında işbirliğinin sağlanması gerektiğinden bahsetti. Özellikle velilerin bu amaçla öğretmenlerle sık sık görüşmelerinin yararlı olacağını vurguladı. Eğitimin; aile, öğrenci ve eğitim kurumundan oluşan bir bütün olduğunu vurguladı. Bu bütünü oluşturan parçalar arasındaki kopukluğun eğitime zarar verdiğinden söz etti.

Sıra bana gelmişti. Kürsüye ilk çıktığımda içimde sabahtan beri var olan o heyecan devam ediyordu. Sesimin titrediğini fark ettim. Aklıma değişik düşünceler geliyordu. Kendimi tam olarak seminere veremiyordum. Bu arada kendi kendime şunları söyledim: "Bak! Seni dinlemeye çok sayıda insan geldi. Anlattığın şeyleri dikkatlice dinleyip onları uygulamaya çalışacaklar. Oysa sen şu andaki heyecanınla onlara fazla bir şey veremezsin. Duygularına hakim ol. Bu kürsüye konuşma yapmak için geldin. Bırak şu heyecanı, sen konuşmana bak." Bu düşünceler kendime gelmemi sağlamıştı. Heyecanımı yenmiştim. Sesimdeki titreme de gitmişti, artık rahattım. Daha seri konuşabiliyordum. Konuş-

maya sınavın öğrencilerde oluşturduğu stresten başlamıştım. Daha sonra eğitim ve öğretimin bir takım oyunu olduğundan söz ettim. Konuşmaya şu şekilde devam ettim;

“Futbol da başarıyı yakalamakla eğitim ve öğretimde başarıyı yakalamak arasında benzer yanlar var. Futbol her şeyden önce bir takım oyunu. Bir takımın başarılı sonuçlar alması; oyuncular, teknik direktör ve kulüp yönetimi arasındaki işbirliğinin sağlanmasına bağlıdır. Futbol kulüplerinden bazıları son yıllarda bu üç etken arasındaki işbirliğini çok iyi sağladılar. Sadece başarılı sonuçlar alınınca değil başarısız olduklarında da birbirlerinin yanında yer alıp hem başarıyı hem de başarısızlığı beraber paylaştılar. Bu durum başarıyı kaçınılmaz kılan etkenlerden biridir. Eğitim ve öğretim de futbolda olduğu gibi bir takım oyunudur. Bu takımın oyuncuları öğrenciler, takımın teknik direktörü eğitim faaliyetini yürüten öğretmenler, takımın yönetim heyeti ise anne ve babalardır. Eğitim ve öğretim takımının şampiyon olması bu üç faktör arasında sağlıklı kurulacak işbirliğine bağlıdır.

Anne ve babalar kulübün yönetim heyeti olarak özellikle antrenör olan öğretmenlerle sıkı bir diyalog halinde olmalılar. Oyuncularla ilişkileri sıcak ve yapıcı olup sürekli iletişim halinde bulunmaları son derece yararlı olacaktır. Bazı kulüpler başarıyı, bu üç etkenin koordinasyonunu iyi şekilde kurarak sağladı.

Eğitim ve öğretimde başarıyı yakalamamız anne-baba-öğrenci ve öğretmen arasındaki işbirliğinin sağlanmasına bağlıdır. Anne ve babalar iyi bir takım oluşturabilmeleri için, sadece başarılı olduğu zamanlarda değil başarısız oldukları zamanlarda da çocuklarının yanlarında yer almalılar. Çocuklarımızın hem eğitim ve öğretim süresince, hem de hayat okulunda başarılı ol-

maları buna bağlıdır. Hangi çocuk istemez başarısız olduğu zaman anne ve babasının "Üzülme her başarısızlıkta başarının zirvesine giden bir yol vardır." Demesini. Hangi çocuk istemez anne ve babasının "Başarı, hata ve başarısızlıktan sonra gelir." sözünü söylemesini. Hangi çocuk istemez anne ve babasının, kendisi başarısız olduğu durumda da yanında olmasını, ona moral vermesini ve başarılı olacağına inanmasını. Elbette ki bunları bütün çocuklar ister. Herkes başarılı olmak ister. Herkes de başarılı olabilir."

Heyecanım tamamen geçmişti. Daha sonra ergenlik dönemindeki gençlik psikolojisinden ve ailenin bu dönemde gençle nasıl iletişim kurması gerektiğinden söz ederek semineri bitirdim.

Heyecanımı attığım için çok rahattım. Seminerin bitiminde, meyve suyu kokteyli vardı. Birkaç anne baba ile meyve sularımızı yudumlarken bir öğrenci yanıma sokuldu. Yüzünde heyecan, gerginlik, kaygı ve ümitsizlik vardı. Bu olumsuz yüz şekli beni çok etkiledi. Kafamda değişik düşüncelerin oluşmasına neden oldu. Henüz çok gençti, önünde uzun yıllar vardı, hayatın başındaydı; ama ümitsizliğin esiri olmuştu. Bataklığa batmış, kurtulmak için son bir hamle yapmak istiyor gibi karşımda duruyordu. Kendisinde var olan bu ümitsizliğe rağmen şansını denemek için son hamlesini yapmıştı. Göz göze geldik.

- Hocam bir sorum olacak. Acaba sizinle birkaç dakika görüşebilir miyiz?

Yüzündeki ümitsizlik sesine de yansımıştı. Son bir çığlık atar gibi seslenmişti bana. Yanıma gelen, benden yardım isteyen bu gence hayır diyemezdim. Büyük bir mutlulukla

- Tabi görüşebiliriz, neden olmasın, dedim.

Birbirimize gülümsedik. Onun yüzündeki ümitsizlik yerini ümide, gözlerindeki tükenmişlik dirilişe bırakmıştı. Biraz heyecanlıydı. Bu heyecan sevinçten kaynaklanıyordu. Ümitsizliğin sonu, kurtuluşun ilk adımı onu heyecanlandırmıştı. Gözleri artık daha canlıydı, dudaklarında tebessüm oluşmuştu. Beni çok etkiledi bu hali. Bu heyecanla konuşmaya başladı.

- Ben Fatih Bey'in öğrencisiyim. Fen liselerine hazırlanıyorum; ama ümitsizim ve kararsızım. Geleceğime ümitle bakamıyorum. Her geçen gün, benden bir şeyler alıp götürüyor. Bütün bunlara rağmen başarılı olmak istiyorum.

- Onu biraz rahatlatmak hem de heyecanını yatıştırmak için adını sordum. O da cevap verdi.

- Elif hocam, Elif Yılmaz. Ümitlerimi yitirdim onu arıyorum. Aynı ümitsizliği arkadaşlarımda da görüyorum. Hayata karamsar bakıyorum. Bu durum beni etkiliyor, ümidim kaybolup gidiyor. Bütün bunlara rağmen ben başarılı olmak istiyorum. Çevremde var olan ümitsizlik çemberini yıkmak, başarı özgürlüğüne koşmak istiyorum; ama ümitsizlik çemberi gitgide daralıyor. Arkadaşlarımla beraber bu çemberi kırmak istiyoruz.

- Ümitsizlik çemberinden kurtulmanız için sadece seninle mi konuşalım, diye sordum.

- Hayır hocam mümkünse arkadaşlarımla beraber konuşalım. Siz ne zaman uygun görürseniz görüşmeye geliriz.

- Benimle görüşmek isteyen öğrencilere hayır diyemiyordum. Beni tedirgin eden, genç yaştaki insanların nasıl karamsar hale geldikleri idi. Bu gençlerin ümitsizliklerini ortadan kaldırmalıyım diye düşündüm. Çünkü onlar ümitsizlik çemberinden kurtulmak istiyorlardı.

Elif ve arkadaşlarıyla çarşamba günü görüşmek üzere ayrıldık.

Kokteyl sona ermişti. Anne babalarla ayak üstü eğitim üzerine konuştuk. Aynı karamsarlıkların onlarda da olduğunu gördüm. Aileler, özellikle öğrencilerin okul seçimiyle ilgili birçok soru yönelttiler. Onlar da yanlış okul ve yanlış alan seçiminin öğrencinin üniversite sınavındaki başarısını etkilediğini biliyorlardı. Özellikle şu soru kafalarını çok meşgul ediyordu. Sınav sistemi değişir mi? Bu sorular üzerine uzun süre konuştuk. Tabi konuşmaların ilginç yanı, herkesin kendine göre çözümler üretmesiydi. Bazı anne ve babalar, hiç sınav olmasın, bazıları üniversiteler çoğalsın, bazıları da meslek liselerinin devamı niteliğinde teknik fakülteler açılsın, diyorlardı.

Saat bir hayli ilerlemişti. Eğitim meselelerine dalmış bir türlü çıkamıyorduk. Seminer verdiğim yerden, evime gitmek üzere ayrıldım. Özellikle Elif Yılmaz'la görüşünce, daha önceden var olan heyecanım tamamen ortadan kalkmıştı. Bu semineri farklı kılan da buydu. İçimde var olan daha önce hissetmediğim duyguları yaşamıştım. Artık o duyguların kaynağı da belliydi. Birkaç gençte var olan ümitsizce çırpınışlar, bana heyecan olarak yansımıştı. Bu heyecanı onlarla beraber yenecektik.

2.BÖLÜM

- *Olumsuz düşüncelerin oluşturduğu kâbuslar*

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERDEN KURTULMA

"Benim kuşağımın yaptığı en büyük keşiflerden biri, insanın düşüncelerini değiştirerek yaşamını da değiştirebileceği gerçeğini bulmasıdır."

William James

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN OLUŞTURDUĞU KABUSLAR

Çarşamba günü gelmişti. Elif ve arkadaşlarını sabırsızlıkla bekliyordum. Onlar için ne yapabilirim, sorusu zihnimi meşgul ediyordu. Hayalleri yıkılmış, ümitleri sönmüş gençlere yapılacak en iyi şey onları bu ümitsizlik çemberinden kurtarmak olmalıydı. Ben bunları düşünürken telefonum çaldı. Danışmada bulunan çalışma arkadaşım, sizlerle görüşmek isteyen öğrenciler var, dedi. Beklediğim an gelmişti. Birkaç gündür bu anı büyük bir heyecanla bekliyordum.

Öğrencilerim çalışma odama geldiler. Elif, bir an önce konuşmaya başlamak istiyordu. Onun bu istekli görüntüsü beni bir hayli memnun etmişti. Konuşmaya başlamadan önce Elif'in arkadaşlarıyla tanıştık. Banu, Mehmet ve Okan. Pırıl pırıl gençlerdi. Öğrencilerimle resmi ortamda konuşmaktan her zaman rahatsız olu-

rum. Onlarla arama giren o bürokrasi koltuğundan ve masasından hiç hoşlanmam, beni ziyarete gelen öğrencilerle samimi bir ortamda görüşmeyi tercih ederim. Bunun için kantinde bir masa etrafında konuşmayı teklif ettim. Gençler de, sağ olsunlar beni anlayışla karşıladılar. Dershanemizin ikinci katında bulunan kantine gittik. Genelde açık havadan, aydınlıktan hoşlandığım için cam kenarında bulunan bir masaya oturmayı tercih ettim. Hava çok güzeldi. Bu havalar bana hep Orhan Veli'nin şu şiirini hatırlatır.

Beni bu güzel havalar mahvetti,

Böyle havada istifa ettim.

Evkaftaki memuriyetimden.

Böyle hava da aşık oldum;

Eve ekmekle tuz götürmeyi

Böyle havalarda unuttum;

Şiir yazma hastalığım

Böyle havalarda nüksetti;

Beni bu güzel havalar mahvetti.

(Orhan Veli Kanık)

Orhan Veli şiirinde böyle havaların kendisinde olumsuz duyguların yaşanmasına neden olduğunu belirtiyordu. Oysa insanı mutlu eden havalar da var. Bu düşüncelerle o çok sevdiğim cam kenarındaki masaya oturduk. Gökyüzü mavi gelinliğini giymişti. Gelinliğinin üzerinde papatyaları andıran beyaz bulutlar vardı. Sanki birazdan düğünü olacakmış gibi sevinçli ve mutluydu. Ben de etkilenmiştim bu güzellikten ve mutluluktan. Böyle havalar beni mutlu ederdi.

Kadıköy'ün o kalabalık sokaklarını buradan rahatlıkla seyredebiliyorduk. Sokaklar insan ve araç kaynı-

yordu. Kaldırımlar arabaların, yollar ise yayaların olmuştu. Kim nerede boş kaldırım bulduysa arabasını oraya park etmişti. Kaldırımlar dolunca insanlar mecburen yolun ortasından yürüyorlardı. Plansız şehirleşmenin sonucuydu sokakların bu hali. Bir taraftan korna sesleri bir taraftan insanların uğultuları Kadıköy'ün sessizliğini bozuyordu. Her şeye rağmen güzeldi Kadıköy. Kalabalığın içinde yalnız kalabiliyorsun bu şehirde. Çaycı Davut her zamanki gibi güler yüzüyle; "ne içersiniz hocam" dedi. Ben her zamanki gibi çay istedim. Banu ve Okan meyve suyu, Elif açık bir çay, Mehmet kola istedi. İçeceklerimizi yudumlarken konuşmaya başladık. Mehmet görünüş itibariyle biraz sakindi. Sessiz bir yapıya sahip olduğu izlenimi veriyordu. Ama konuşmaya ilk o başladı.

- Hocam Fen liseleri sınavına az kaldı. Uzun bir süredir bu sınav için hazırlanıyorum; ama hâlâ kendime güven duymuyorum. Sınavı kazanamayacağım duygusu beni rahatsız ediyor.

Banu tedirgin bir şekilde

-Bu sınavı kaybetmekle her şeyi kaybedeceğimi düşünüyorum. Daha doğrusu sınavdan ziyade hayatımda gerçek başarıyı yakalayamayacağım korkusu beni tedirgin ediyor. Sınav benim her şeyim. Bütün geleceğim ona bağlı. Sınavı kaybettiğimde hayatımı da kaybedeceğimi düşünüyorum. Çünkü onu kazanırsam gelecekte başarılı bir insan, iyi bir meslek sahibi, ekonomik sıkıntısı olmayan bir kişi olacağım. Benim için sınav; başarı, mutluluk, güzel bir gelecek anlamına geliyor. Bu düşünceler sadece bana ait değil. Benim gibi sınava hazırlanan bir çok arkadaşım da aynı düşünceleri taşıyor.

Okan ise,

- Bizim, önümüzdeki sınavı görüşmek için geldiğimizi düşünebilirsiniz. Aslında sizinle sınav sonrasını konuşmak istiyoruz. Sınavda başarılı olup, istediğimiz Fen lisesini veya Anadolu lisesini kazanırsak üniversite öncesinde en önemli adımı atmış olacağımızı düşünüyoruz. Çünkü ÖSS sonuçlarına göre Fen ve Anadolu liselerinin kazanma oranı bir hayli yüksek. Biz, bu sınavda başarısız olursak ne yaparız, sorusuna cevap bulmak istiyoruz.

Sanırım Okan hepinizin gerçek düşüncelerini ortaya koydu. Sizler önünüzdeki sınavı değil bundan sonrasını düşünüyorsunuz. Fakat isterseniz sizinle bir anlaşma yapalım. Önce, çok az süre kalan sınav için anlatacaklarım var. Sınav sonrası ise ÖSS'ye kadar sizlerle düzenli bir şekilde görüşelim. Karşılaştığınız problemleri hep beraber çözelim.

Elif, büyük bir sevinçle

- Biz de bunu istiyorduk zaten. Fen liseleri sınavına az kaldı. Sınav sonrası lise hayatımızın her aşamasında sizinle görüşmek istiyoruz. Siz de biliyorsunuz ki; lise hayatında atacağımız her bir adım hayatımızı şekillendirecek. Onun için bu adımlarımızı atarken sizlere ihtiyacımız olacak.

Arkadaşlar! sizlere taşıdığınız olumsuz düşüncelerden kurtulmayı teklif ediyorum. Sizler sadece önünüzde var olan sınava değil hayata olumsuz pencereden bakıyorsunuz. Unutmayınız pencereniz nasıl ise dışarıyı öyle görürsünüz. Nasrettin Hoca'nın yaşadıkları bu durumu kısaca özetliyor. İsterseniz size Hoca'nın bununla ilgili bir fıkrasını anlatayım:

Nasrettin Hoca'nın eşeği zevkine çok düşkünmüş. Sadece yeşil ve taze otları yermiş. Samanlar sarı olduğundan onları yemezmiş. Nasrettin Hoca eşeğinin

isteklerini yaz boyunca yerine getirmiş. Yazın sona ermesiyle ortalıkta ne yeşil ne de taze ot kalmış. Nasrettin Hoca'nın eşeği yeşil ot bulamadığından yemeden ve içmeden kesilmiş. Git gide zayıflamış. Nasrettin Hoca ne yapsa eşeğine başka yiyecek yedirememiş. Onu inadından vazgeçirememiş. Günlerce düşündükten sonra Hoca'nın aklına güzel bir fikir gelmiş. "Eğer ben eşeğe sarı samanları yeşil gösterirsem meseleyi hallederim demiş. Samanları yeşile boyarsam eşek boyadan zehirlenir. Eşeğin gözlerini yeşile boyarsam eşeğin gözü kör olur. diye düşünürken aklına güzel bir fikir gelmiş. En iyisi ben eşeğime yeşil renkli camı olan güneş gözlüğü takayım diye düşünmüş." Nasrettin Hoca, eşeğinin problemi olur da onu çözmez mi? Eşek ne kadar da gözlüğe alışamamış ise de yeşil sevgisi onu bu sıkıntıya katlanmaya mecbur etmiş.

Nasrettin Hoca kendi yöntemiyle meseleyi çözdü. Gelelim bizim meselemize. Öncelikle olaylara hangi pencereden bakarsak olayları o açıyla görürüz. Beynimizde yer edinen olumsuz düşünce gözlüklerini bir kenara bırakmakta yarar var. Olumsuz düşünceler insanı alıp olumsuz dünyalara götürür. Her insan bu duygularına göre kendisine bir dünya kurar. İnsanlar olumsuz duygularıyla kurdukları bu dünya ile çevrelerini algılarlar. Bireyler bu dünyada yaşamlarını sürdürürler, çevrelerinde meydana gelen olaylara ise oluşturdukları bu olumsuz duygularla dolu dünyalarından bakarlar.

Hayatta hepimizin gerçekleştirdiği, başarı diye nitelendirdiğimiz durumlar vardır. Kimimiz üniversite sınavı sonucunda istediğimiz bölümü kazanmayı, kimimiz dolgun ücretli bir işte çalışmaya başlamayı, kimimiz mutlu bir aile kurmayı, kimimiz iyi bir çocuk yetiştirmeyi, kimimiz de hem kendimizle hem de diğer

insanlarla barışık olmayı başarı olarak kabul ederiz. Başarı olarak kabul ettiğimiz durumlara ulaşmak hem zordur hem de çok kolay. Ama biz hep zor olan yolu seçeriz.

Başarı olarak kabul ettiğimiz hedeflere ulaşmak aslında çok kolaydır. Yapılması gereken öncelikle şunlardır.

- Gerçekleştirebileceğimiz bir hedef seçme
- Hedefe ulaşmak için yapılacak işlemleri belirleme
- Hedefe ulaştıracak işlemleri sırasıyla yapma
- Hedefe ulaşmamızı engelleyecek durumları belirleme
- Engelleri aşmak için strateji geliştirme
- Hedefe ulaşmak için bütün yolları deneme
- Hedefe ulaşınca yeni hedefler belirleme

Fakat insanların birçoğu bu aşamaların bir kısmını gerçekleştirmez. Başarıyı yakalamak için günümüzdeki birçok insan zor olan yolu seçer. Çünkü günümüzde birçok insan başarının doğuştan, şanstan, bazı imtiyazlardan veya içinde yaşadığımız bazı koşullardan kaynaklandığını düşünür. Oysa başarılı olmamız öncelikle olaylara bakış açımıza bağlıdır. Biz ise zihnimizi başarıyı yakalamak için değil, başarısız olması için programlarız. Zihnimiz de bizim emirlerimize uymaktan başka şansı olmadığından programlandığı gibi görevini yapar.

Şunu unutmamak gerekir ki başarıya ulaşanlar hep olumlu düşünceye sahip olan insanlardır. Olumlu düşünceye sahip olup da başarılı olamayan insanlar da vardır. Ancak başarılı olan insanlar başarılarını hep olumlu düşünmeye borçludur. Olumlu düşünme bazen başarıyı getirmese bile insanları mutluluktan uzaklaştır-

mamaktadır. Olumsuz düşünce ise insanları hem başarıya hem de mutluluğa hasret bırakır.

"İnanç, potansiyelinizi belirler. İnanç, sizi inanılmaz derecede enerjik ve güçlü yapar. Neyi başaracağımıza inanıyorsak zihnimizin gözleriyle onun resmini görürüz. Zihninizdeki resim ve inançlarınız ne kadar güçlü olursa, potansiyelinizi gerçekliğe çevirme şansınız o kadar artar."

Roz Towsend

Onun için yapılması gereken öncelikle olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaktır. Olumsuz düşünceler insanı öyle bir hale getirir ki, insan bu duygularının esiri olur. Bu duyguların esiri olanlar kişiliğini gerçekleştiremez, kendisine fiziki ve psikolojik zararlar verir, gerçek hayattan uzaklaşır. İnsanlar hayatlarını özgürce yaşarken, mutlulukla başarıya koşarlarken, olumsuz düşünceleri taşıyanlar hep köle hayatı yaşarlar. Hiçbir zaman kendilerini zincire vuran o düşüncelerden kurtulup başarı özgürlüğüne kavuşamazlar. Zihnin gücü küçümsenemez. Zihnimizde gerçekleşen süreç zamanla bedenimizde gerçekleşir. Atalarımız "*Akla gelen başa gelir."* diyerek bu durumu kısaca özetlerler. Zihinde yer edinen olumsuz düşünceler bedeni esir alır. Hatta bedenin yok olmasına bile neden olabilir. Biz buna zihnin gücü diyoruz. Doğan Cüceloğlu 'Savaşçı' adlı eserinde *Denis Waitley Empires of the mind* adlı kitabından aldığı şu hikayeyi anlatır.

Nick adında bir demiryolu işçisinin öyküsü:

Nick güçlü, sağlıklı bir işçi, Tren garında çalışıyor. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan, güvenilir bir insan. Ne var ki, kötümser biri, her şeyin kötüsünü

bekler ve başına kötü şeyler geleceğinden korkar. Bir gün, tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden işi bırakırlar. Tamir için gelmiş olan ve manevra alanında bulunan soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla içerden kapıyı kapatır, kendini soğutucu vagona kilitler. Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama kimse onu duymaz.

Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar. Eğer buradan çıkamazsam, burada kaskatı donacağım, diye düşünmeye başlar. İçerde, yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer. Titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda eşine ve ailesine son düşüncelerini yazar: "Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem. Bunlar benim son sözlerim olabilir."

Ertesi gün soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü gösterir. Fakat, bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. Vagonun içindeki ısı 18 santigrat derecedir ve vagonda bol oksijen vardır. Nick'in korkusu, kendini gerçekleştiren bir kehanet olmuştu.

Nick'in olumsuz düşünceleri bedenini etkiledi. Nick kendi ölümünü düşünceleriyle gerçekleştirmeyi başardı. Yapılan araştırmalar, olumsuz düşüncelerinin esiri olan insanların fiziki ve psikolojik hastalıklara yakalandıklarını göstermiştir. Amerika'da bir kliniğe yatan 1000 hasta üzerinde yapılan araştırmaya göre bunlardan %77' sinin psikosomatik sıkıntılar çektiği saptanmıştır. Çoğundaki bu zihinsel sıkıntıların daha sonra fiziksel rahatsızlığa neden olduğu gözlenmiştir. Ülserli hastalar üzerinde yapılan araştırmalar ise hastalığın fiziksel nedenlerden kaynaklanmadığını, hastalığın psikolojik

kaynaklı olup, aşırı üzüntüden, nefretten, suçluluk duygusu veya gerginlikten ortaya çıktığını göstermiştir. Yine birçok doktor, tıptaki ilerlemelere rağmen hastaların iyileşmesi için yapılan tüm fiziksel çabaların sonuç vermediğini belirlemiş. Bu durumun temel nedeninin ise hastaların kafalarında yer eden endişe ve gerginlik halinin ortadan kaldırılamaması olduğunu tespit etmişlerdir. Onun için yapılması gereken; zihni, olumsuz düşüncelerden kurtarmaktır.

Elif:

- Çok haklısınız hocam sanırım biz olumsuz düşüncelerimizin esiri olduk. Kendim de buna birkaç kez şahit oldum. Sabah kalktığımda bazen ilk işim aynaya bakıp "Bu gün güzel bir gün olacak" demek oluyor. O gün karşıma birçok olumsuz durum çıksa bile olayların güzel tarafını görerek mutluluğumu bozmamaya çalışıyorum. O günü gerçekten de çok mutlu bir şekilde tamamlıyorum. Bunun nedenini o günkü düşünce yapıma bağlıyorum.

Okan:

- Olayı genellikle şu basit örnekle açıklıyorlar. Karamsar insanlar yarısı suyla dolu bardağa bakıp bu bardağın yarısı boş derken, hayata iyimser bakan insanlar bardağın yarısı dolu derler. Hayat da bunun gibi olsa gerek. Çevremize hangi pencereden bakarsak onu o şekilde algılarız.

Henry J. Kaiser, bir nehrin kenarında su baskınlarını önlesin diye bir set yapmış. Çıkan büyük bir fırtına sağanak yağmurla beraber hem iş makinelerini götürmüş, hem de yapılan seti yıkmış. Selden sonra bütün işçiler büyük bir üzüntü ile yıkılan sete ve çamura gömülen makinelere bakıyorlarmış.

Henry yanlarına gelmiş ve gülümseyerek "Niçin bu kadar üzüntülüsünüz?"diye sormuş. "Ne olduğunu görmüyor musunuz? Bütün makineler çamurun altında kaldı." diye cevaplamışlar.

"Hangi çamur? Yoo, ben çamur göremiyorum!" demiş. "Çünkü ben şu mavi gökyüzüne bakıyorum ve orada hiç çamur yok. Orada çok güzel, parlak bir güneş var. Hiçbir çamur güneşin karşısında dayanamaz, çabucak kurur. Bu kurumuş çamurları çabucak temizleyip makinelerinizi yeniden çalıştırabilirsiniz." diye karşılık vermiş.

Henry ne kadar da haklı. Eğer bakışlarımız çamura odaklanıyorsa ve başarısızlık duygusuna kapılmışsanız, o zaman kendinizi başarısızlığa mahkum etmiş olursunuz. Bakışlarınızda iyimser bir tablo canlandırır ve kendinize güvenerek çalışırsanız başarıya ulaşırsınız.

Mehmet gülerek:

- Nasrettin Hoca'nın yaptığı gibi biz de pembe renkli güneş gözlüğü mü takalım?

Hepimiz gülüştük. Bu gülümseme herkeste var olan karamsarlık duygularının kırıntılarını da tamamen ortadan kaldırdı. Beni de bir hayli neşelendirmişti bu espri.

Okan,

- Hocam olaylar bu kadar basit mi? Yani zihnimizde var olan birkaç düşünceyi değiştirdiğimizde her şey değişecek mi?

Mehmet araya girdi,

- Bence değişecek gibi. İstersen olayları şöyle düşünelim Okan. Birazdan yemek yiyeceğimizi varsayalım. Yemeği hazırlayan aşçı dünyanın ünlü yemek ustalarından biri. Fakat biz bunu bilmiyoruz. Yemekten önce bir arkadaşımız aşçının iyi yemek yapamadığını, temizliğe

dikkat etmediğini söylüyor. Bu durumda onun hazırladığı yemeği rahatlıkla yiyebilir misin? Hep içinde bir kuşku olur. Yemek mükemmel olsa bile acaba hazırlanırken temizliğine dikkat edildi mi gibi endişelerin olur. Belki de bu yüzden onun hazırladığı yemeği yiyemezsin. Oysa durum farklı olsa, tutumun da farklı olur. Aşçı çok iyi yemek ustası olmamasına rağmen birileri sana aşçının harika yemekler yaptığını, temizliğe son derece dikkat ettiğini söylese yemeğe karşı bakış açın da farklı olacaktır. Yaşadığımız birçok olayı buna benzer şekilde değerlendiriyoruz. Düşüncelerimiz yaşadıklarımıza bakış açısını belirliyor.

Elif:

- Hocam fen liseleri sınavına az bir süre kaldı. Konuşmalarınız bize güven verdi. Artık sınavı ölüm kalım meselesi olarak görmüyorum. Kalan sürede sınav için elimden geldiğince çalışacağım. İsterseniz sınav sonuçları açıklandıktan sonraki gün sizinle tekrar görüşelim. Sınav sonuçlarını sizinle değerlendirmek istiyorum. Eğer arkadaşlarım da kabul ederlerse çok iyi olur.

Elif'in bu teklifini herkes kabul etti. Sınav sonuçları açıklandıktan bir gün sonra buluşmak üzere ayrıldık.



3.BÖLÜM

- *Başarısızlığın kaçınılmaz sonu "başarı"*

BAŞARIYI YAKALAMA

"Başarı, küçük hataların ve başarısızlıkların biraz ilerisinde duran şeydir."

T.J.Watson

HER BAŞARISIZLIKTA BAŞARIYA GİDEN BİR YOL VARDIR

Fen liseleri sınavı açıklanmıştı. Ben de sınava giren öğrenciler kadar heyecanlıydım. Sonuçlar açıklanmıştı; ama ben öğrencilerimin sonuçlarını hâlâ öğrenemedim. Akşama doğru güneş batmak üzereyken denizi ve güneşi seyretmek için sahile gittim. Bir süre ufukta güneşle denizin buluşmasını seyrettim. Denize bakıp alabildiğince uzakları seyretmek beni rahatlatıyordu. Görme özgürlüğünün sonsuzlukla buluşmasıydı bu. Denizde rüzgârın da etkisiyle hafif bir dalgalanma vardı. Martılar bir inip bir kalkıyorlardı. Yaşamak için yemek lazımdı. Onlar da yaşamlarını sürdürmek için çaba sarf ediyorlardı. Hafifçe sahile vuran dalgaların sesi musikiyi andırıyordu. Çok hoş bir sesti. Manzara karşısında ruhumun ve bedenimin rahatladığını hissettim. Birden telefonum çaldı. Telefondaki Elif idi. Sınav sonuçlarını söylemek için aramıştı. Müjdeli bir haberdi bu. Fen lisesini kazanmıştı. Çok sevinçli olduğu ses tonundan belliydi.

Bir gün sonra, çalışma odamda görevimin başındaydım. Elif ve arkadaşları geldiler. Elif ve Mehmet çok sevinçli görünüyordu. Banu ve Okan ise durgun ve sessizdiler. Sırasıyla sınav sonuçlarını sordum. Elif

istediği Fen lisesini kazanmıştı. Neşeli olmasının nedeni buydu. Mehmet'in de, her ne kadar belli etmese de, sevinçli olduğu belliydi. Çünkü o da Anadolu lisesini kazanmıştı. Sevinmekte haklıydı. Banu'nun ise kendisine yakışmayan asık bir suratı vardı. Sınavı kazanamamıştı. Bu yüzden çok üzgün görünüyordu. Okan, Anadolu Teknik Meslek lisesinde istediği bölüm olan Bilgisayar bölümünü kazanmıştı. Banu'nun üzüntülü hali hepimizi etkilemişti.

Banu üzüntülü bir şekilde,

- Hocam bir yıl boyunca bu sınav için hazırlandım; ama elde var sıfır. Hiçbir okulu kazanamadım. Ne yapacağım konusunda bir fikrim yok. Sizce ne yapmalıyım...

- Banu öncelikle sakin olmanda yarar var. İnsanlar duygularının esiri oldukları zaman mantıklı düşünemezler. Elbette ki bütün insanlar gibi sen de hedeflerine ulaşmak istersin. Bu senin en doğal hakkın. Fakat şunu unutmamak gerekir ki insanlar hedeflerine her zaman ulaşamazlar. Bu hayatın sonu değildir. Eğer insanlar her istediklerini elde etselerdi kendilerinde var olan zorluklarla mücadele etme duygusunu nasıl yaşayacaklardı. Hayata sımsıkı nasıl sarılacaklardı. Bu duygunun yok olması insanın yaşama gayesini ortadan kaldırmaz mı? İnsanların hayatında başarı olduğu kadar başarısızlık da vardır. Olumlu düşünceye sahip insanlar başarısızlığı hiçbir zaman kalıcı görmez. Çünkü onlar bilirler ki başarısızlık yer yer kaçınılmaz bir sonuçtur. Önemli olan başarısızlıktan sonra tekrar başarıyı yakalamak için çaba sarf etmektir.

"*Ne attan düşmedik yiğit ne de sürçmedik at vardır. Önemli olan düştükten sonra doğrulup kendine gelmektir"* **Anonim**

Tarih boyunca başarıyı yakalamış insanların başarısızlığa en çok uğrayan kişiler olduğu bir gerçektir. Çünkü onlar başarıyı, başarısızlıklarının sonucunda göstermiş oldukları çabalara borçludurlar. Başarısız olmayan tek grup insan vardır. Hayatı boyunca başarılı olmak için hiç çaba sarf etmeyen insan grubudur. Kendimizi başarılı veya başarısız olarak değerlendirirken acele hüküm vermememekte yarar var. Acele verilen hükümler bizi yanlış sonuçlara götürebilir.

Karar vermenin bilgeliği:

Çin düşünürü Lao Tzu'nun öyküsüne göre, köyün birinde yaşlı ve çok fakir bir adamın dillere destan beyaz bir atı varmış. Kral at için neredeyse hazinenin tamamını teklif etmiş.

İhtiyar: "Bu at benim için bir dost. İnsan dostunu satar mı?" demiş. Bir sabah kalktığında atı yerinde yokmuş. Köylüler: "Seni ihtiyar bunak. Krala atını satsaydın, ömrünün sonuna kadar rahat yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın!" demişler. İhtiyar: "Durun hele acele karar vermeyin, sadece at kayıp. Onun ötesi sizin yorumunuz." demiş.

Köylüler ihtiyara gülmüşler. Birkaç gün geçmeden at, on iki vahşi atı peşine takarak köye geri dönmüş. Köylüler ihtiyardan özür dileyerek: "Sen haklı çıktın. Atın kaybolması senin için adeta bir devlet kuşu oldu!" demişler. İhtiyar: "Yine karar vermek için acele ediyorsunuz. Sadece atın döndüğü gerçektir. Onun ötesi sizin yorumunuz." demiş.

Aradan birkaç gün geçmeden vahşi atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu, attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul, şimdi uzun zaman yatalak kalacakmış. Köylüler: "Bir kez daha

haklı çıktın! Atları gelmesi senin için iyi olmadı." demişler. İhtiyar: "Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz. Bunun iyi mi kötü mü olduğunu kim bilebilir, oğlum sadece bacağını kırdı. Onun ötesi sizin yorumunuz." demiş.

Birkaç hafta sonra savaş çıkmış. Kral, eli silah tutan bütün gençleri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın bacağı kırık oğlu dışında bütün gençleri askere götürmüşler. Köyü matem sarmış. Savaşın kazanılacağına imkân yokmuş. Giden gençlerin ya öleceği ya da esir düşüp köle olarak satılacağı düşünülüyormuş. Köylüler ihtiyara gelip: "Gene haklı çıktın. Oğlunun bacağı kırık ama hiç değilse senin yanında." Demişler. İhtiyar: "Siz erken karar vermeye devam edin. Bunun iyi mi kötü mü olduğunu kim bilebilir?" demiş

Lao Tzu, öyküsünü şu nasihatle tamamlamış. Acele karar vermeyin. O zaman sizin de kimseden farkınız kalmaz. Hayatın küçük bir parçasına bakıp tamamı hakkında karar vermekten kaçının. Karar aklın durması halidir. Karar verdiniz mi, akıl düşünmeyi, dolayısıyla gelişmeyi durdurur. Buna rağmen akıl insanı daima karara zorlar. Çünkü gelişme halinde olmak tehlikelidir ve bu insanı huzursuz eder. Oysa gelişme asla son bulmaz. Bir yol biterken yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, bir başkası açılır. Bir hedefe ulaşırsınız ve daha yüksek bir hedefin hemen oracıkta olduğunu görürsünüz.

Yaşadığımız olaylar hakkında karar vermede acele etmemekte yarar var. Biz insanlar her zaman bu ve benzeri olaylarla karşı karşıya kalırız. Fakat olayları hayatın bir süreci olarak değil de bir sonu imiş gibi algılar, tüm hayallerimize son noktayı koyarız. Oysa Lao Tzu bunu ne kadar güzel bir örnekle açıklamış.

Karar vermek için erken değil mi Banu? Fen lisesi sınavını kazanamamış olabilirsin; ama bu, senin hayatın boyunca bütün işlerinde başarısız olacağın anlamına gelmez. Fen lisesi mezunu olmayıp da üniversite sınavlarında çok büyük başarılar elde eden, hatta Türkiye birincisi olan öğrenciler var. Önemli olan yola devam etmektir. Her mola yolun sonu değil, daha hızlı yol almak için verilen bir aradır. Hayat uzun bir yolculuktur. Bu yolculukta insanlar başarıyı yakalamak için başarısızlık diye nitelendirdiğimiz molaları sık sık vermek zorunda kalırlar.

Serhat isimli bir öğrencim vardı. Bu öğrencim iki yıl üst üste dershaneye gelerek ÖSS'ye hazırlanmıştı. Kendisiyle tanıştığım dönemde dershanede üçüncü yılı idi. Üçüncü yılında kendisinden çok umutluyduk. Çünkü deneme sınavlarında iyi sonuçlar alıyordu. Yer yer deneme sınavlarında sınıf birincisi olduğu da oluyordu. Annesiyle babası, dershanedeki öğretmenleri Serhat'ın sınavı kazanacağına inanıyordu. Sınav günü geldiğinde morali de son derece iyiydi. Bu moralle sınava girmesine rağmen sonuç istenilen gibi olmamıştı. Serhat sınava üç yıl boyunca hazırlanmıştı. Sınavda kaydırma yapmadan kodlama işlemlerini yaptığını belirtiyordu. Bütün soruları okumuştu. Çok heyecanlı birisi de değildi. Sınav esnasında da heyecanlanmamıştı. Bütün bu olumlu şartlara rağmen sonuç olumsuz oldu. Serhat üçüncü yılında da başarısız oldu.

Serhat'ı iyi tanıyan öğretmeni olarak en çok ben şaşırmıştım bu sonuca. Sınav sonuçları açıklandıktan sonra onunla uzun uzun konuştum. Serhat tekrar hazırlanmak istiyordu. Ama ben sınavı kazanmasının artık zor olacağını düşünüyordum. Bu nedenle tekrar hazırlanmaması gerektiğini söyledim. Hayata atılarak bir an önce bir meslek sahibi olmasının kendisine daha yararlı

olacağını belirttim. Serhat bana inandı. Sınava hazırlanmak için herhangi bir çaba harcamayacağını, çeşitli meslek kurslarına giderek bir meslek sahibi olmak için çalışacağını ama yine de sınava gireceğini belirtti.

Serhat ÖSS'ye dördüncü defa girdi. Bu sefer kazandı. O yıl sınava hazırlanmamıştı. Sınava öylesine girmişti. "Sınavı yine kazanamayacağım." Düşüncesinden kurtularak stressiz bir şekilde sınava girmek başarıyı getirmişti. Yaşadığımız olaylara verdiğimiz değerler gereğinden fazla olursa başarısız olma ihtimalimiz artar. Serhat daha önceki yıllarda sınavı bir ölüm-kalım meselesi olarak algılamıştı. Hayatın tek amacının sınavı kazanmak olduğunu düşünerek hareket ediyordu. Onun için üç yılını sınava harcamış ve başarıyı yakalamak için alternatif yolların bulunduğunu unutmuştu. Sınava gereğinden fazla değer yüklemek, onun istediği sonuçları almasına engel olmuştu. 4. yılında sınavı, mutlaka kazanılması gereken bir olay değil de hayatın normal bir süreci olarak değerlendirdi. Çünkü başarı için alternatifi vardı. Sınavda başarısız olsa bile hayatını sahip olabildiği şeylerle sürdürebileceğini düşünüyordu. Bu düşünce ona başarıyı getirdi.

Serhat iki yıl eğitim veren bir bölüm kazandı. Buna hem ben şaşırdım hem de kendisi şaşırdı. Serhat iki yıl okudu. Üniversitenin ikinci sınıfındayken DGS' ye (Dikey Geçiş Sınavı) yani iki yıllık meslek yüksek okullarından dört yıl eğitim veren fakültelere geçiş sınavına girdi. O sınavda da başarılı olup istediği bir dört yıllık fakülteye geçiş hakkını elde etti. Eğer Serhat üç yıl art arda başarısız olduğu bir sınav sonrasında pes etseydi acaba şimdi isteği bölüme girebilir miydi? Kendisi çok çalıştı. Başarısızlıktan yılmadı. Başarı için ısrarlı oldu. Sonuçta başarıyı yakaladı. Van Geothe bu durumu kısaca şöyle özetler: "İnsan güçlü bir şekilde

karar verip kendini tamamen adadığı an, ilahi takdir de harekete geçer. Gerçekleşen her şey, başka türlü gerçekleşmeyecek bir şeyin olmasına yardım eder..... Düşlediğiniz her şeyi yapabilirsiniz.. Yola hemen koyulun......" Serhat büyük bir sabırla istedi. Sonuçlara bakmadı, bütün başarısızlıklarını hayatın bir süreci, uzun yolculukta birer mola olarak gördü. Bu istek, dördüncü yılında onu hedefine ulaştırdı.

Okan şaşkınlıkla beni dinliyordu. Söze girdi:

- Bir sınava üç yıl hazırlanılır mı? Ben bu kadar sabırlı olabileceğimi sanmıyorum. Serhat çok sabırlı ve ısrarcı bir insanmış. Gerçi her yıl birçok genç üniversite hevesini sonraki yıllara saklıyor. Ben öncelikle Fen lisesini arzu ediyordum. Ama bir hedefe ulaşmak için arzu etmek yeterli gelmiyor. O hedef için gereken bütün çalışmaları sergilemek şart. Siz Banu'ya bunları anlatırken, ben de yaşadığım olayları düşündüm. Kendi kendime şöyle bir düşünceye vardım. Ben bilgisayarla saatlerce meşgul olmayı çok seven bir insanım. Oysa fen lisesini kazanmış olsam bu isteklerimin bir kısmını gerçekleştiremeyeceğim. Meslek lisesinin bilgisayar bölümüne gidip bir alt yapı oluşturup üniversitede bilgisayar öğretmenliği bölümüne gitmeyi düşünüyorum. Bu benim için çok faydalı olacak. Hem çok sevdiğim bilgisayarı öğreneceğim hem de öğrendiğim bilgileri başkalarına aktarma fırsatı bulacağım. Yani anlayacağınız hem öğreneceğim hem öğreteceğim ne kadar güzel değil mi?

Biraz önce de belirttiğim gibi dersleriyle herhangi bir sıkıntısı yoktu. ÖSS'yi kazanacak bilgi birikimine sahipti. Ama gelecek için tek yolun ÖSS'den geçtiğini düşünüyordu. Bu düşünce kendisini ister istemez korkutuyordu. Gerçi o, bu durumun farkında değildi. Sınava her girişinde "kazanamazsam mahvolurum" düşün-

cesini taşıyordu. Sınav anında heyecanlanmazsa bile bu düşünce zihnini meşgul ediyordu. Bu yüzden dikkatini sorulara veremiyordu. Onun için sınava sınav kadar değer vermek gerekir. Aksi halde başarısızlık kaçınılmaz olur.

Öğrencilerle daha sonra buluşmak üzere ayrıldık. Hâlâ üzerlerinde sınav sonuçlarının şaşkınlığı vardı. Bu durum sadece onlar için geçerli değildi. Her yıl sınava giren binlerce gencin duygularını ifade ediyorlardı. Binlerce genç, on bir yıllık eğitimin meyvesini toplamadan önce ÖSS maratonunda ter döküyor. Bu uzun koşuda ayakta kalanlar, yarışın sonunu getirebilenler "başarı" diye nitelendirdiğimiz durumu elde ediyorlar. Bu maratonda başarıyı yakalamanın sırrı zinde bir bedende, bedeni yönetecek sınırsız güç kaynağı olan zihinde gizlidir. Belki sınavı kazanmak "başarılı olmak" anlamına gelir. Ama gerçek başarıyı ölçen sınav değil; hayattır.

Özellikle Banu'nun üzüntülü hali binlerce gence yansıtılan "başarılı olmak, sınavı kazanmaktır" düşüncesinin göstergesiydi. Kim bilir binlerce anne baba, çocuklarının bu halini gördükçe ne hissediyorlardı. Banu'nun yalnız kalmaya ihtiyacı vardı. Olumsuz duygulardan kurtulabilmesi için düşünmesi gerekiyordu. Düşünerek, yaşadıklarını düşünce süzgecinden geçirerek "başarıyı" tekrar tanımlaması gerekliydi. Bizler de bunu düşünerek tekrar buluşmak üzere ayrıldık

4.BÖLÜM

- *Olumlu düşünceleri keşfetme*
- *Özgüven kazanma*

OLUMLU DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

"Akıl kendi başına cenneti cehennem, cehennemi cennet yapabilir."

John Milton

OLUMLU DÜŞÜNCENİN GÜCÜNÜ SİZ DE KEŞFEDİN

Aradan birkaç gün geçmişti. öğrencilerimle sınav sonuçlarını daha iyi değerlendirebileceğimizi düşünüyordum. Sınav yeni açıklanmış olduğu için öğrenciler sağlıklı düşünemiyorlardı. Onun için ilk görüşmeyi kısa tutmuştum. Tekrar görüşmeye karar verdim. Banu'nun üzüntülü halinden ben de son derece etkilenmiştim. Ona tekrar çalışma sevgisini aşılamam gerektiğine inanıyordum. O asık surat, yenilmişliğin ifadesi idi. Sınav her şeyin sonu değildi. Üniversite sınavı için önünde üç yıl gibi uzun bir süre vardı. Bu üç yılda çok şey yapabilirdi. Ama öncelikle kendisine olan güveni tekrar kazanmalıydı. Elif ile telefon görüşmesi yaptım. Arkadaşlarıyla beraber görüşmek istediğimi belirtim. O da arkadaşlarına bunu ileteceğini söyledi. Önceki görüşmelerimizde teklif hep onlardan gelmişti.

Elif ve arkadaşları beraberce iş yerime geldiler. Sevinmiştim. Çünkü Banu'nun asık suratı yerini hafif bir tebessüme bırakmıştı. İşte bu çok güzeldi. Sırasıyla bütün öğrencilerin yüzlerini şöyle bir süzdüm. Önceki

görüşmemize göre şimdi daha rahatlardı. Onun için çok daha rahat konuşabilirim diye düşündüm.

Olumsuz düşüncelerden uzaklaşmışlardı; ama olumlu düşünceleri de tam kazanamamışlardı. Öncelikle yapmam gereken olumsuz düşünceleri tamamen ortadan kaldırmaktı. Daha sonra da olumlu düşünceleri zihinlere yerleştirmem gerekiyordu. Bu düşüncelerle konuşmaya başladım.

- Olumsuz düşünceleri bir kenara bırakalım. İnanmak, bir işi başarmanın yarısıdır. Başarılı olmak, öncelikle başarılı olacağına inanmakla başlar. Başarısız olacağını düşünüp de büyük başarılar yakalamış insanlara hayatta pek rastlanmaz. Başarı bir kuşun iki kanadı gibidir. Kuşun gökyüzünde özgürlüğe uçması, daldan dala konması, hayatından zevk alması kanatlarının sağlam olmasına bağlıdır. Kanatlarından biri kırık olan kuşun mutlu olabileceğini düşünebilir miyiz? Hiç o kuş bir daha masmavi gökyüzüne yelken açabilir mi? İstediği dala istediği gibi konabilir mi? Bunların hiçbiri mümkün olmaz. Kuşun bir kanadına "inanç" diğerine de "çalışma" adına verebiliriz. Kuşun gökyüzüne açılması "inanç" ve "çalışma" kanatlarının sağlam olmasına bağlıdır. Birisini kaybeden her şeyini kaybeder. İnsanlar da "inanç ve çalışma" dan yoksun iseler bir kanadı kırık kuş gibi başarıya yelken açamazlar. İnanç yoksa başarıyı yakalama çabası da yoktur. Çalışma yoksa başarılı olma inancı da kaybolur gider.

İnanç ve çalışma,

Amerika'da eskiden kayığı ile yolcuları nehrin bir sahilinden ötekine geçiren yaşlı bir kayıkçının iki küreğinin birinde "inanç", diğerinde "çalışmak" kelimeleri yazılı imiş.

Kayıkçıya, küreklerine niçin bunları yazdığı sorulduğu zaman demiş ki:

"Nehirde karşıdan karşıya geçmek için her iki küreğe de ihtiyacımız var. Çalışmak ya da inanç tek başına sizi bir dairede hedefsiz döndürür durur. Hayat yolundaki seyahate de bir tek kürekle çıkmak, nehri tek kürekle geçmeye çalışmaktan farksızdır. Yerimizde döner durur, hiçbir yere gidemeyiz."

Olayları değerlendirirken olumsuz düşünceleri bir kenara bırakıp yaşanılan olumsuz olayların iyi yanlarını görmekte yarar var. *Viyanalı Psikiyatrist Victor E. Frank, Hitler'in Yahudiler için hazırladığı toplama kamplarında uzun yıllar kalmış birisidir. Günlerce aç kalmış, içmeye bir bardak su bulamamış. Hayvanların bile tahammül edemeyeceği bedensel işkencelere maruz kalmış. Kendisine yapılmadık işkence kalmamış. Bütün bunlara rağmen mutlu olmayı başarmış birisidir.* Frank kendine yapılanları değiştiremeyeceğinin, yaşadığı olayların kendi elinde olmadığının farkına varmış. Duygularını yaşadığı olaylara, gördüğü işkencelere göre değil tutumlarına göre düzenlemeyi başarmıştır. Yaşadığı dünyayı cehennem haline getiren olaylara rağmen mutluluğu bulmuştur.

"Bazı kimseler güllerin dikeni olduğundan yakınırlar. Ben dikenlerin gülü olduğuna şükrederim."

Alphonse Kann

Kendi dışımızda gerçekleşen olayların esiri olmaktansa duygularımızın efendisi olmayı öğrenmeliyiz. E. Frank gibi bizler de istemediğimiz sonuçlarla yer yer karşılaşabiliriz. Kimimiz bir yıl boyunca hazırlandığımız sınavı kaybederiz. Kimimiz uğruna yıllarımızı verdiğimiz işten atılırız. Kimimiz bir yastıkta ömrü-

müzü geçirdiğimiz eşimizden ayrılmak zorunda kalırız. Kimimiz ise yaşamın temeli olan sağlığımızı kaybetmek zorunda kalabiliriz.

Bu olaylar insanların istemediği; ama herkesin başına gelebilecek olaylardır. Hiçbir insan bu olayları yaşamak istemez. Ama hayatta karşımıza yaşanılmaya değer güzel olaylar kadar yaşanılması istenilmeyen olaylar da çıkar. Bunların hepsi hayatın gerçekleridir. Bu gerçekleri kimse görmezden gelemez. Gündüz gözlerimizi kapatmakla gece yapamıyorsak, bu olayları da yok sayarak yaşamımızı sürdüremeyiz. Yaşam bize acı ve tatlı bütün olayları yaşatır. Önemli olan yaşanılması istenilmeyen olayların etkisinden kısa sürede kurtularak, yaşama devam etmenin yollarını aramaktır. Öyle veya böyle ne olursa olsun ömür devam eder, zaman akıp gider.

Mutlululuk verici düşünceler ömrü uzatabiliyor,

1917 yılında dünyaya gelen 678 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, mutlu olan ve bunu bilen kişilerin daha uzun yaşayabildiği gösterildi. Genellikle 18-22 yaşlarında yazdıkları otobiyografilerde "mutluluk, neşe, sevgi, ümit" kelimelerini daha fazla kullanan kişilerin, daha az kullananlara göre yaklaşık 10 yıl daha uzun yaşadıkları bulundu. Endişe, kızgınlık gibi olumsuz hisler zamanla vücut üzerine zararlı tesir gösterir ve kişinin kalp hastalığına veya felce yakalanma riski artar. Kişi ne kadar iyimserse vücudun gördüğü zarar da o kadar az olacaktır.

Hayat yaşanılan bütün olumsuz olaylara rağmen yaşamaya değer. Hayat denilen bu uzun yolculukta yaşanılan olumsuz olaylar mutluluk ve başarı yolunda verilen kısa molalar gibidir. Mutluluğa ve başarıya ulaşmak için yapılması gereken, molaları kısa tutmayı

öğrenmektir. Verilen molaların etkisinden kurtulmak için duygularımıza hakim olmayı öğrenmemiz gerekir. Bunlar hedefimize ulaşmamızı geciktiriyor gibi görünse de yolun sonuna varmak için birer zorunluluktur.

Olumsuz duyguların esiri olan insan hayat yolunda mutluluğu ve başarıyı yakalayamaz. Olayların iyisi veya kötüsü yoktur. Düşünceler yaşanılan olaylara iyi veya kötü anlamını yükler. Öncelikle yapmamız gereken olaylara bakış açımızı değiştirmektir. Durumumuz ne olursa olsun bizler başarıyı yakalayabiliriz. İlk işimiz, bizleri sürekli rahatsız eden olumsuz düşüncelerden kurtulmak olmalıdır. Davranışın oluşması önce düşüncede, sonra bedende gerçekleşir. Başarıyı yakalamanın yolu da önce başarıya zihinsel olarak inanmak sonra bu inancı gerçekleştirmek için çaba sarf etmekten geçer.

İnsanları başarısızlığa götüren, olumsuz düşünceler okyanusudur. Bu okyanusun dalgaları olan "Ben yapamam" sürekli zihnimize çarparak bütün olumlu düşüncelerimizi kaybetmemize, gücümüzü yitirmemize neden olur. Birey, bu azgın dalgaların arasında boğulmaktan kendisini kurtaramaz. Zihne sürekli çarpan "Ben yapamam" dalgalarının etkisinden kurtulmanın yolu "Ben yapabilirim" dalga kıranlarını inşa etmektir. "Ben yapabilirim" dalga kıranları bireyin kendisine olan güven duygusunu tekrar kazanmasını sağlar.

Banu bütün bu anlattıklarıma evet dercesine başını öne sallayarak söze girdi;

- Bir sınav kaybetmiş öğrenciyim; ama biliyorum ki ben başarısız bir öğrenci değilim. Sadece bir sınav kaybettim. Hayatta kazanacağım çok şeyin olduğuna inanıyorum. Ama bazen de "Bütün bunları yapabilir miyim?" sorusuna cevap bulamıyorum. Kendime olan güvenimi yitiriyor, başaramayacağım galiba diyorum.

Elif kuşkulu bir şekilde;

- Sınavı kazandım; ama yine kendime olan güvenim yok. Çünkü zihnimi meşgul eden birçok soru var. Kazandığım okulda güzel arkadaşlıklar kurabilecek miyim? Öğretmenlerimi sevebilecek miyim? En önemlisi başarılı olabilecek miyim?

- Evet hepiniz çok haklısınız. Bütün bu sorular insanların zihinlerini sürekli meşgul eder. Geleceğe olan güvensizlik, sadece sizin taşıdığınız bir duygu değil. Bütün bunlar insanların birçoğunda görülür. Bu sorular hayatın kaçınılmaz bir parçasını teşkil eder. Hayat bir basamaklar topluluğudur. İnsanlar her basamakta bir sonraki basamaklar hakkında kuşku duymaya başlarlar. Acaba, diye başlayan bir çok olumsuz soru, her basamakta karşımıza çıkar. Önemli olan bu olumsuz duygulardan kurtulup tekrar hayata sımsıkı sarılmaktır.

Yenilgi yeniden başlama azmini kamçılamalı!

9 Aralık 1914 gecesi, Edison'un fabrikası bir yangında enkaz haline gelmiş, bir hayat boyu gösterdiği gayretlerin neticesi adeta birkaç saat içinde kül olmuştu. O soğuk kış gecesi, yangını kontrol altına almaya çalışan itfaiyecileri seyreden Edison, büyük bir şaşkınlık içindeydi.

Ertesi sabah, fabrika enkazını gezen Edison'un bu büyük felaketi şu sözlerle değerlendirdi; "Bir felaketin de büyük bir değeri vardır. Bütün hatalarımız yandı, gitti. Allah'a şükürler olsun, şimdi yeniden başlayabiliriz"

Yangından 3 hafta sonra Edison, ilk gramofonu piyasaya sürdü. Bu başarıda inanç ve azmini, büyük bir felaket karşısında bile kaybetmeyip sürdürmesinin payı çok yüksekti.

Edison ve Frank'ın, yaşadıkları bütün olumsuz durumlara rağmen başarılı olmamalarının nedeni, zihinlerinde var olan "olumlu düşüncenin gücünü" keşfetmeleridir. Onlar her yenilgiyi ve başarısızlığı hayatın sonu olarak değil, yeni bir başarı öyküsünün başlangıcı olarak gördüler. Özellikle yaptıkları şey kendilerine olan güveni yitirmemeleridir. Bizler de Edison'un ve Frank'ın yaptığı gibi kendimize olan güven duygusunu kazanarak başarıyı keşfedebiliriz.

Mehmet biraz tebessüm ederek,

- İyi diyorsunuz da biz Edison ve Frank değiliz ki. Onlar dahi insanlar, bizler ise sıradan insanlarız. Bizim ne tarihe geçecek buluşlarımız ne de sözlerimiz var.

Mehmet'in hem haklı hem de haksız olduğu yanlar vardı. Haklıydı; çünkü kendisi tarihe mal olmuş birisi değildi. Haksızdı, çünkü başarılı olmak için tarihe geçmeye gerek yoktu. Her insanın doğuştan getirdiği bir potansiyel vardır. Ama birçok insan potansiyelini gerçekleştirmeden vasat bir şekilde hayatını bitirir. Olanla yetinip daha fazlasını isteyen insan sayısı bir hayli azdır. İnsanların birçoğu, özellikle yaşadıkları çevrenin etkisiyle kendilerine olan güveni yitirirler. Başarının peşinden koşmaktansa başarısız olmamak için çalışırlar. Başarılı olmak için öncelikle kendimize güven duymalıyız. Mehmet gibi kendine güven duymayan insanların başarılı olmaları için şunları yapması gerekir;

1- Başarı kabul edilen durumları zihinde canlandırmak

"Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsanız aklınız bunun neden imkansız olduğunu ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyin yapılabileceğine gerçekten

inandığınızda aklınız onu yapmak üzere çözüm bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar”

Dr. Davit J. Schwart

Başarıyı yakalamanın birinci koşulu başarıya zihnimizi hazırlamaktır. Birey kendisi için neyi başarı olarak görüyorsa onu zihnine kazımalı. Onu başarıya götürecek haritayı önce zihninde çizmeli. Haritanın her bir bölümünü en ince ayrıntısına kadar düşünmeli, her ayrıntıyı önceden görebilmelidir. Başarı için zihinsel hazırlık bireyin başarılı olma inancını kamçılar. Onu çalışmaya teşvik eder. Karşılaştığı küçük problemlerde yoldan çekilmek yerine yola devam eder. Zihin çizilen bu harita sayesinde daha sonra yaşayacağı birçok olayı önceden yaşayarak kendisini hazırlar.

Zihin kendisine silinmemek üzere kazınmış başarı simgesi üzerine çalışır. Başarı simgesine ulaşmak için çeşitli yollar arar. Bu yolların işe yarayıp yaramayacağını zihinsel alanda tartışarak kendisine yeni yollar üretir. Böylece zihin hep başarılı olma düşüncesiyle meşgul olur. Onu gerçekleştirmek için var gücüyle çalışır.

Avusturyalı Psikolog Alan Richardson’un yaptığı bir araştırma,

Richardson, oluşturduğu üç grup insana, serbest basket atışı yaptırdı. İlk gruptakilere her gün yirmi dakika boyunca idman yapmaları söylendi. İkinci gruptan, basketbole dair her şeyi unutmaları istendi. Üçüncü gruptakilere ise, sakin bir şekilde yere oturmaları ve yirmi dakika boyunca kendilerini sahada başarılı atışlar yapar halde zihinlerinde canlandırmaları söylendi. Richardson, bu insanlardan topa uzandıklarını hissetmelerini, potayı görmelerini, ağın içinden kayan topun çıkardığı sesleri duymalarını ve zihinlerinde canlan-

dırdıkları bu başarılı sonucun verdiği tatmin duygusunu hissetmelerini istedi.

Deney sürecinin sonunda; birinci grup, yani her gün düzenli şekilde idman yapan deneklerin atışları %24 oranında gelişme göstermişti. İkinci grup yani basketbol hakkındaki her şeyi unutması istenen grup, hiçbir gelişme gösteremedi. Sadece "düşünmesi, hayal etmesi" istenen üçüncü grubun atışları ise %23 oranında gelişmişti.

Basketbol dışındaki birçok etkinlik kapsamında yapılan deneylerden de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Önemli olan, bu görüntülerde kendinizi, yapmak istediği şeyi başarıp, amacına ulaşan kişi olarak canlandırmanızdır. Mükemmelliğe dair görüntünüzü net bir hale getirerek; kendinizi uygun miktarda güç kullanımı, tam anlamıyla zevk alma, disiplinli çalışma, rahatlık ve zarafet gibi üstün nitelikleri sergiler bir halde zihninizde canlandırın.

Banu,

- Hocam anladığım kadarıyla bu durum bir spor karşılaşması öncesinde yapılan antrenmanlara benziyor. Sporcular antrenmanlarda gerçek karşılaşmada olabilecek pozisyonlara çalışarak hazırlık yaparlar. Karşılaşma esnasında, yaptıkları hazırlık çalışmalarına göre pozisyon alırlar. Antrenmanda yaptıklarını karşılaşmada yapmaya çalışıyorlar. Bazı hareketleri de önceden çalıştıklarından zorlanmadan gerçekleştiriyorlar. Zihinde önceden olayların resmini çizmek buna benziyor. Herhangi bir durumla karşılaşan zihin, yaptığı ön hazırlık çalışmalarına göre harekete geçiyor. Önceden olaylara iyi hazırlandıysa daha kısa sürede karar vererek daha çabuk bir şekilde harekete geçebilir.

Banu durumu çok güzel bir şekilde özetledi.

Kendimize olan güveni gerçekleştirmek için ikinci yol:

2- Olumsuz düşüncelere zihinde yer vermemek

"Kişinin geleceğe dönük umutları şimdiki gücünün kaynağıdır." **Maxwel**

Olumlu düşünceler ne kadar kalıcı ise olumsuz düşünceler o kadar geçici olmalıdır. Olumsuz düşünceler kumsala yazılmış yazılar gibi küçük bir dalga ile veya hafif bir rüzgârla yok olup gitmeli. Olumlu düşüncelerle zihin doldurulmalı. Çünkü olumlu düşünceler yardımcı ders kitapları gibidir. Öğrencilerin bazı dersleri öğrenmeleri için yardımcı ders kitapları yazılmıştır. Bu kitaplarda okul ders kitaplarında yer alan konuları kolay yoldan öğrenme metotları ve çeşitli soruların pratik çözümleri vardır. Öğrenci, yardımcı ders kitapları sayesinde konuları daha kolay ve daha çabuk bir şekilde öğrenir. Olumlu düşünceler de hayatın zorluklarını kolaylaştıran, başarıyı getiren yardımcı ders kitaplarından farksızdır. İnsanlar olumlu düşünceler sayesinde hayattan lezzet alır. Acıya, üzüntüye, ayrılığa, hasrete, başarısızlığa katlanabilir. Bu düşüncelerle her türlü olumsuz durumun altından rahatlıkla kalkarlar. Hayatı yaşanılır hale getiren olumlu düşüncelerdir.

3- Kendinize sürekli olarak "Her şeyi başarabilecek güçteyim" deyin

"Limiti koyan zihindir. Zihin bir şeyi yapabileceğini kestirebildiği kadar başarılı olur. Yüzde yüz inandığın sürece her şeyi yapabilirsin"

Arnold Schwarzenegger

Unutmayın ki; bir işi, herhangi bir kişi yapabiliyorsa siz de yapabilirsiniz. Çünkü bir insanın yapabileceklerini bütün insanlar yapabilir. Siz de bir insan olduğunuza göre diğer insanların yaptığı her şeyi rahatlıkla yapabilirsiniz. Yeter ki kendinize olan güveni yitirmeyin. Başarıyı yakalamak için "her şeyi başarabilme gücünün" kendinizde olduğunu hissedin ve kendinize, "Ben istediğim sürece başaramayacağım iş yoktur." deyin. Kim ne yapmak isterse yapar. İnsanların hiçbir aşılmaz engelleri yoktur. Bizi sadece biz durdururuz.

Başarıyı yakalayabilecek güçte hissetme başarılı olmak için çeşitli çabaların sergilenmesini sağlar. Kendine güveni olmayan insanlar ürkek tavşanlar gibidir. Tavşanlar kendilerini tehlikede hissettikleri anda büyük bir hızla yuvalarına doğru koşmaya başlar. Tavşanlar yuvalarında kendilerini güvende hisseder. Kendine güveni olmayan insanların davranışları ürkek tavşanlardan farksızdır. Başaramayacaklarına inandıkları anda hızlıca o işten uzaklaşmaya başlarlar. Bir işi yaparken sürekli tedirgindirler. Her an olumsuz şeylerin olabileceğini düşünerek hedef için çeşitli çalışmaları yapmaktan çekinirler. Çünkü yaptıkları her davranışın olumsuz bir sonuca varacağını düşünürler. Bu durum onları korkutur. Korku anında ise insan kendisini daha çok tehlikeye atmamak için mümkün olduğunca az hareket eder. Oysaki başarı için cesur olmak gerekir. Çeşitli anlarda riski göze almayan insanların başarıyı yakalamaları son derece güçtür. Cesaret başarıyı getiren unsurlardan biridir. Ama bu cesaret tedbirsizce donkişotvari olmamalı.

4- Hedeflerinizle yetenekleriniz arasında denge kurunuz

“Eğer hepimiz, yapabileceğimiz her şeyi yapsaydık, şaşkınlıktan kendi aklımızı başımızdan alırdık.”

Thomas Edison

İnsanların en büyük hataları kendi kapasiteleri konusunda isabetli tahmin yapamayışlarıdır. Hedef seçmede aşırı mütevazı davranmalarıdır. *“ben neyim ki...”* düşüncelerinden kendilerini bir türlü kurtaramazlar. Yapılan araştırmalar birçok insanın şu anki durumlarından daha başarılı olabileceklerini göstermiştir. İnsanların çoğu kendilerinde bu güveni bulamadıkları ve başarısızlığı her şeyin sonu olarak gördükleri için vasat bir hayatı tercih ederler. Başarısızlık korkusu çoğu insanın başarılı olmasını engeller. Ancak engelleri aşan insanlar başarıyı yakalayabilirler.

Güven duygusunu kazanmak bireyin kendisini keşfetmesidir. Birey, kendi gücü ve kapasitesini kavrar. Artık amaçlarını tespit etmiş ve o amaçlara ulaşmak için gereken gücü kendisinde bulmuştur. Gücünü göstermek isteyen birey, ateşlenmiş bir fişek gibi hedefine doğru koşmaya başlar. Artık onu hedefinden hiçbir şey geri döndüremez. Hedefe giden yolda ilk adım böylece atılmış olur. Kendisine güveni olmayan insanlar ise hiçbir işe girişemez, başladığı işi de sonuna kadar götüremez. Bu bireyler vasat insan olmaya mecburdurlar. Artık onlar için *“Daha ötesi yok mu ?”* sorusu herhangi bir anlam ifade etmez. Bu insanlar için “*Elden gelen budur. Bunun ötesi imkânsızdır.”* düşüncesi genel prensiptir. Karşılaştıkları her olayda bu temel pren-

siplerine göre hareket ederler. Diğer bir ifadeyle mevcudu muhafaza etmenin yollarını ararlar. Hayatla mücadele yoktur. Savunma en iyi taktiktir. Savunmada, açık vermemenin yolu da bulunduğu konumu en iyi şekilde muhafaza etmektir. "Savunmada meydana gelen değişiklik, hayat mücadelesinde kayıplara neden olabilir" düşüncesi üst seviyededir.

Güven duygusu birey için aşılmaz dağları aşan bir yoldur. İmkansızı mümkün, mümkünü de kolay kılan yolların haritası bu duyguda gizlidir. Kendine olan güveni kazanan kişileri hiçbir kuvvet engelleyemez. Bireyler fiziksel olarak ilk bakışta imkansız gibi görünen birçok olayın altından rahatlıkla kalkabilirler. Eğer Naim Süleymanoğlu kendine olan güveni yitirseydi kendi ağırlığının üç katını bir çırpıda kaldırabilir miydi? Eğer Mustafa Kemal Atatürk kendine olan güvenini yitirseydi Türk Milletinin kendine olan güvenini kazandırıp bağımsızlığını elde etmesini sağlayabilir miydi? Eğer Çanakkale savaşında Seyit Çavuş kendi fiziki gücünü düşünerek hareket etseydi yaklaşık 270 kilogram ağırlığındaki topu kaldırabilir miydi? Bu ve benzeri örneklerin sayısını artırmak mümkün. Günlük hayatta kendimize olan güveni yitirirsek, acaba hangi davranışımızda başarılı oluruz. Davranışların oluşması için iradeye, iradeyi kullanmak için inanca, inancı gerçekleştirmek için kendimize olan güvene ihtiyacımızın olduğunu kim inkar edebilir?

Güvenini yitiren insanlar hiçbir şeyi başaramaz. Tıpkı benim yaşadığım şu olayda olduğu gibi: Beş altı arkadaş yüzmek için havuza gittik. Havuzun bir bölümü beş metre derinliğe sahipti. Bu bölümde bir, üç ve beş metre yükseklikte tramplenler vardı. Çoğumuz iyi yüzme bilmemize rağmen beş metrelik tramplenden havuza bir türlü atlamayı başaramadık. Çünkü korkuyorduk.

Bu yükseklikten havuza atladığımızda zarar göreceğimizi düşünüyorduk. Oysaki bu yükseklikten rahatlıkla atlayan insanlar vardı. Bunlar da herhangi bir zarar görmemişlerdi. Tek problemimiz vardı, kendimize güvenimizin olmayışı.

Bu ve benzeri durumlara hayatımızın her anında rastlarız. Bazen farkında olarak bazen de farkında olmayarak hedeflerimizin çoğuna ulaşmakta zorluk çekeriz. Güvensizlik bizim davranışlarımızı kısıtlar. Herhangi bir eylemi gerçekleştirmek için teşebbüs edemeyen sadece olanla yetinen bir kişiliğe sahip oluruz. Kendine güven duygusu ise birçok engeli aşmada bireylerin tükenmez güç kaynağıdır. Kendine güven duygusu kazanan Roger Bannister bu duruma iyi bir örnek teşkil ediyor.

1950'li yıllarda kamuoyunda; doktorların araştırmalarına dayanarak "bir mil dört dakikanın altında koşulamaz, bu insan fizyolojisi açısından mümkün değildir." yargısı vardı. Bu görüşler atletizmle uğraşan atletleri ve atletizm otoritelerini etkilemiştir. Atletizm otoriteleri ve atletler bu görüşün etkisinde kalarak bir mili dört dakikanın altında koşmayı hiç düşünmediler. Yarışmalarda bütün atletler artık rekor kırmak için değil sadece birinci olmak için koşuyorlardı.

Roger, 1954 yılında yapılacak olan yarışa bir yıl kala bir mili dört dakikanın altında koşmak için hazırlanmaya başladı. Bu hedefine ulaşmak için tam bir yılı vardı. Bir yıl boyunca bütün fiziki çalışmalarını yaptı; ama Roger biliyordu ki bu yarışmada hedefe ulaşmak için sadece fiziksel antrenmanlar yeterli değildi. O, her gün zihinsel antrenmanlar da yapmayı ihmal etmedi. Zihninde artık tek bir düşünce vardı: Hedefe ulaşmak. Hedef ise bir mili dört dakikanın altında koşmaktı. Bunun için bütün yolları deneyecekti. O, bu yarışa

hazırlanmaya "Bir mili dört dakikanın altında koşacağım" diye başladı. Kendisine olan güveni tamdı. Zihninde hep bir yıl sonraki yarışı ve onun sonunda kıracağı rekoru düşünüyordu. Yarış başladığında tüm yarışçılar birinci gelmeyi düşünürken Roger rekora koşuyordu. Onun tek hedefi vardı, bir mili dört dakikanın altında koşmak. Onu gerçekleştireceğinden şüphesi yoktu. Yarış, Roger'in birinciliğiyle bitti. Onun için birinci gelmek önemli değildi. Skorborda yöneldi. Orada yazan rakam 3,59' du. Roger başarmıştı. Bir yıl boyunca çaba sarf ettiği hedefine ulaşmıştı. Roger zaferi bedensel gücü ile değil zihinsel gücü ile kazandı.

Roger'den sonra gelen birçok sporcu da zihnin gücünü keşfederek, gerçekleşmesi zor rekorlara imza attılar. Bir yıl içerisinde aynı rekoru 300 atlet kırmayı başardı. Artık sporcular inanılmazları gerçekleştirmenin formülünü %20 bedensel güç % 80 zihinsel güç olarak özetliyorlar.

Zihnin gücü inanılmaz boyutlarda. Şu ana kadar onun sınırları çizilemedi. Bilinen, sadece daha güçlü hale getirebileceği. Bütün sporcuların, sanatçıların, başarıdan başarıya koşan insanların kullandığı zihin gücünü kullanmaya ne dersiniz. Sizler de zihninizin gücünü kullanmaya başladığınızda çok şaşıracaksınız, hayallerini kurduğunuz başarılar hayatınızın birer gerçeği olacaktır. Zihnimiz bizim kesintisiz güç kaynağımızdır. Güç kaynağını etkili bir şekilde kullanırsak başarılı bir insan olmamızı hiçbir şey engelleyemez. Başarılı insanları başarısız insanlardan ayıran ince çizgi, zihnin gücüdür. Başarılı insanlar zihinlerini çevrenin etkilerine göre değil kendi beklentilerine göre şekillendirip imkansızları mümkün, mümkünleri de kolay kılarlar. Başarısız insanlar ise olumsuz düşüncelerinin kurbanı olup mümkünleri imkansız hale getirirler.

Banu'nun gözleri parlıyordu. Aradığını bulmuştu sanki. Mehmet ve Okan'ın hali de Banu'dan den pek farklı değildi. Elif ise biraz düşünceliydi. Anlatılan olayların etkisinde kalmış, başka dünyalara dalmıştı. Elif biraz sonra kendine geldi. O da tebessüm etmeye başladı ve ağzından şu sözcükler döküldü.

- Aradığımı buldum galiba! Bu konuştuklarımızın üzerine uzun uzun düşünmek istiyorum. Kendi muhasebemi yapmalıyım. Bütün yaşadıklarımı film şeridi gibi gözümün önünden geçirip hayatımın hangi aşamalarında olumlu düşüncelerle hareket ettiğimi belirlemek istiyorum. Acaba hangi olaylar karşısında olumlu düşünceler sayesinde başarılı sonuçlar elde ettim. Bunlar üzerine de düşünüp hayatımın bundan sonraki aşamalarını ona göre düzenlemek istiyorum.

Okan ise,

- İsterseniz hayatımızı beraberce daha güzel hale getirmek için hepimiz yaşadığımız olayları düşünelim. Hangi olaylarda zihnimizin gücünü kullandık. Bunları bulmaya çalışalım. Ne dersiniz? Hepimiz için iyi olmaz mı? Bütün yaşandıklarımızı gözden geçirmemiz doğruları bulmamıza yardımcı olur. Bundan sonraki adımlarımızı ona göre atarız.

Okan'ın söylediklerini onaylarcasına hepimiz başlarımızı öne doğru salladık. Bir hayli zaman geçmişti. Birkaç saat beraber konuşup sohbet etmiştik. Ayrılmanın zamanı gelmişti. Ben işime kaldığım yerden devam edecektim. Onlar da evlerine dönecekti. Daha sonra hedef tespiti üzerine konuşmak amacıyla vedalaştık.

5.BÖLÜM

- *Geleceğin temellerini atma*

HEDEF TESPİTİ

"Erişmek istedikleri bir hedefi olmayanlar, çalışmaktan zevk almazlar"

Emile Raux

HEDEFLER BELİRLENİYOR

Kapalı bir hava vardı. Güneşin ışıklarını kesen bulutlar kendi gölgelerinin altında yaşamamızı istiyorlardı. Bugün Üsküdar'da bulunan Kız Kulesi'nin karşısındaki sahilde buluşacaktık. Buluşmak için sabırsızlandığım için erkenden yola çıktım. Bir an önce o eşsiz manzarayı uzun uzun seyretmek istiyordum. Tıklım tıklım dolu bir dolmuşla gelerek, boş banklardan birine oturdum. Kule ziyarete yeni açılmıştı. Uzun yıllar kapalı kalmış, kimsesiz martıların evi olmuştu. Kıyıda bulunan bir kayıkla buraya sürekli seferler yapılıyordu. Çevremdeki insanları seyretmeye başladım. Çok mutlu görünüyorlardı. Kimisi orada bulunan büfeden çay alıp içiyordu, kimisi oltalarını getirmiş balık avlamaya çalışıyordu, kimisi de benim gibi doğanın eşsiz güzelliğini hayranlıkla seyrediyordu. Üzerinde oturduğum banklar bundan birkaç yıl önce yoktu. Deniz taşlarla doldurulmuş, üzerine yol ve kaldırım yapılmıştı. Bunları düşünürken Elif ve arkadaşları uzakta belirdiler. Beni görünce tebessüm etmeye başladılar. Selamlaştık. Hepsi çok neşeliydi. Bugünkü konuşmalarımızın çok zevkli olacağını umuyordum.

Önce Elif söze başladı,

- Biz şu anda yaz tatilindeyiz. Okulu bitireli birkaç gün oldu. Daha mezuniyet sevincini bile yaşayamadan hedef tespiti için konuşmak erken değil mi?

Mehmet çok titiz ve düzenli bir insan olduğu halde;

- Elif haklı galiba, dedi.

Bu sözler beni çok şaşırttı. Hiç böyle sözler duymaya hazır değildim. Taşları yerine oturtmak için gelmiştik; ama öğrencilerim bunun için erken olduğunu düşünüyorlardı. Ne yapmam lazım diye düşünürken ÖSS'den bahsetmeyi uygun buldum. Özellikle sınavı kazanmada okul seçiminin önemi üzerinde durarak öğrencilerimi bu düşüncelerden kurtarabilirim düşüncesiyle konuşmaya başladım.

- Öncelikle unuttuğunuz bir şey var. ÖSS'de başarılı olmak için çok soru çözmek tek başına yeterli değildir. Üniversiteyi kazanmanızda okuduğunuz lisenin ÖSS'deki başarısı ve lisedeki başarınızın da etkisi var. Yani anlayacağınız sınavı kazanmanız için sizin çabanızın yanında aynı okulu paylaştığınız arkadaşlarınızın da başarılı olmaları gerekiyor.

Okan itiraz etti;

- Nasıl olur? Ben çalışacağım; ama okul arkadaşlarım yeterince başarılı olamazlarsa benim puanım da buna bağlı olarak düşük mü olacak?

Evet, öyle Okan. Bu sınav sistemine göre ÖSS'ye giren adayların eğitim gördükleri liselerin ÖSS başarıları adaylara ağırlıklı ortaöğretim başarı puanı adı altında yansıyacak.

Banu çok şaşırmıştı.

- Nasıl olur?

Öncelikle sizin ortaöğretim başarı puanınız tespit edilecek, daha sonra bu puanınızdan yola çıkılarak

ağırlıklı ortaöğretim başarı puanınız hesaplanacak. Bu puan hesaplanırken,

1- Okuduğunuz okulun ÖSS ortalaması alanlara göre; sözel, sayısal ve eşit ağırlık olarak belirlenir.

2- ÖSS ortalaması en büyük okulun ÖSS puanı

3- ÖSS ortalaması en küçük okulun ÖSS puanı

4- Sınava girecek adayın ortaöğretim başarı puanı

kullanılarak her adayın ağırlıklı ortaöğretim başarı puanı hesaplanır. Okulun ÖSS ortalamasının kullanılması nedeniyle, üniversiteye hazırlanan adayların eğitim gördükleri okulun başarısı sınavı kazanmada önemli hale gelmiştir.

Mehmet araya girerek,

- Hocam bu durum tezat teşkil etmiyor mu? Sınav aynı zamanda bir yarış değil mi? Bizim başarılı olmamız için, aynı okulda okuduğumuz ama yarıştığımız diğer adayların da başarılı olması gerekiyor. Yani sınava giren diğer adaylarla hem yarışacağım hem de yüksek puan almak için onların da başarılı olmalarını bekleyeceğim.

Mehmet'in söylediklerinde haklılık payı vardı. Ama sınav sisteminde böyle bir kuralın konmasının nedeni okulların da ÖSS maratonuna katılmalarını sağlamak. Bu sayede okullar daha kaliteli eğitim vermek için birbirleriyle yarışacak. Bunun sonucu olarak eğitimde kalite artacak. Belki bu sayede *"Neme lazım"* zihniyeti yerini *"Neden bizim okul olmasın"* düşüncesine dönüşecek ve okullar başarılı öğrenci yetiştirmek için çalışacaklar. Onun için taşları yerli yerine oturtalım. Şimdiden gideceğiniz okulu belirlemelisiniz. Fakat okulu belirlemeden önce seçmek istediğiniz mesleği belirlemelisiniz. Eğer bunlara bir an önce karar vermezseniz

hedefinize göre okul değil de okulunuza göre hedef seçmek durumda kalırsınız. Bu ise sizin sahip olmak istediğiniz mesleğe ulaşmanızı engelleyebilir. İsterseniz öncelikle bundan on yıl sonrasını hayal edin ve şu sorulara cevap bulmaya çalışın;

1-Yaşamınız boyunca hangi mesleğe sahip olmak istiyorsunuz?

2-Bu mesleğin gereklerini yerine getirebilir misiniz?

3-Ne kadar gelirinizin olmasını istiyorsunuz?

4-Nasıl bir aile yaşantısını arzuluyorsunuz?

5-Nerede ve ne şekilde yaşamayı istersiniz?

6-Şu an hangi insanların yerinde olmak isterdiniz?

7-Hayattan beklentileriniz nelerdir?

Bu sorular sizde hangi düşüncelerin oluşmasına neden oldu? Acaba oluşturduğunuz yaşam haritasında şu an neredesiniz? Ve nereye gitmek istiyorsunuz? Önünüzdeki engeller nelerdir? Bu sorulara nasıl yanıt verirsiniz? Verdiğiniz yanıtlar sizin yaşam gayenizi ortaya çıkaracaktır. Şunu unutmamak gerekir ki *"Şu an nerede olduğunuz geçmişte yaptığınız tercihlerin bir sonucu iken gelecekte ne olacağınız şimdi yapacağınız tercihlerin sonucu olacaktır."* Şimdi yapacağınız tercihleri de yaşam gayenizi göz önünde bulundurarak yapmalısınız.

Banu korkulu bir ifadeyle,

- Elif'in okulu belli. İstediği Fen lisesini kazandı. Bu liseler ÖSS'de çok başarılı. Mehmet'in durumu da Elif'ten farksız. Onun da yapması gereken sadece sınava iyi hazırlanmak. Hedef tespiti ve okul seçimi, Okan'la beni daha çok ilgilendiriyor.

Elif ve Mehmet'i hedef tespitinin dışında tutamadığımız gibi üniversiteye hazırlanan, hayatta başarılı olmak isteyen hiçbir insanı bu durumun dışında bırakamayız. Hedef tespitinde, kastedilen sadece okul seçimi değildir. Hedefini belirleyen adaylar sınav öncesi en önemli engellerden birini aşmış olurlar.

"Bir gemi doğuya gider, biri batıya. Esen aynı rüzgârla; hangi yöne gidileceğini belirleyen rüzgâr değil, yelkendir."

Ella Wheeler Wilcox

Zira hedeflerini belirleyen kişiler zihinlerindeki bulanıklığı ortadan kaldırarak düşüncelerini netleştirirler. Hedefi belli olan adaylar hedeflerine doğru ilerlerken, hedeften yoksun olan adaylar rotası belli olmayan gemi gibi yaşam denizinde gayesiz bir şekilde dolaşır. Bu gayesizlik yer yer ümitsizliğe neden olduğu gibi yaşam maratonu için yeterince çalışmamaya da neden olur. Başarıya ulaşmanın ilk şartı, hedef belirlemektir. Hedef, belirli bir anda ulaşmak istenilen noktayı ifade eder. Onun için her birey ulaşmak istediği noktayı önceden tespit etmeli.

İki gemi düşünelim: Gemilerden bir tanesi son model teknoloji ile üretilmiş, sağlam, konforlu, hiçbir teknik sorunu olmayan, her türlü donanımı bulunan; ama rotası belli değil. Yani nereye, nasıl ve ne şekilde gideceğini bilmiyor. Diğer gemi ise son teknoloji ile üretilmemiş, donanımlarında bazı eksiklikler var, konforlu değil; ama uzun bir deniz yolculuğuna çıkmasını engelleyecek bir durumu yok. Fakat bu geminin diğerinden farkı nereye, nasıl ve ne şekilde gideceğini biliyor. Yani kendisine bir rota belirlemiş.

Acaba hangi gemi uzun süren okyanus yolculuğundan başarıyla çıkarak hedefine ulaşır. Son derece konforlu olan birinci gemi mi? Yoksa konforlu olmasa bile nereye gideceğini bilen gemi mi? Veya bu soruyu daha farklı bir şekilde de sorabiliriz. Birinci gemi Amerika Birleşik Devletlerine gidecek. İkinci gemi ise okyanusta rast gele bir şekilde dolaşarak herhangi bir yere gidecek. Siz de Amerika'ya gitmeyi istiyorsunuz. Hangi gemiye binmeyi tercih edersiniz? Rotası belli olana mı? Yoksa belli olmayana mı?

Sadece ÖSS için değil yaşam için de hedefler belirlemelisiniz. İnsanı ayakta tutan ona yaşama gücü veren belirlediği hedeflerdir. Hedefler insanların varlık nedenidir. Hedefi peşinde koşmayan, ona ulaşmak için gayret göstermeyen rüzgârın etkisinde kalmaya mahkum olur. Onlar için yaşam, esen rüzgârın varlığına bağlıdır. Bunlar hayatlarını kendi isteklerine göre değil kendilerini savuran rüzgârın yönüne göre yaşarlar.

Başarılı insanları diğer insanlardan ayıran önemli faktörlerden biri de hedeflerinin var olmasıdır. Zira onları başarıya ulaştıran, belirledikleri hedefe ulaşmak için çalışmalarıdır. Her birey öncelikle hedeflerini net bir şekilde belirlemelidir. Ne istediğini bilen kişiler önlerine gelen her fırsatı hedeflerine ulaşmak için kullanmayı bilirler. Zihinleri hep hedefleriyle meşgul olur, ona ulaşmak için çözüm yolu bulmaya çalışır. Her başarılı insanın mutlaka belirlediği bir hedefi vardır. Hedefi olmayan insandan başarı beklenemez. Çünkü onun yeterince "niçin?"leri yoktur. Yeterince "niçin?'i olmayan bireylerin "niçin?"lerini gerçekleştirmek için "neden?"leri de olamaz. Başarı denilen şey aynı zamanda "niçin?" sorusuna verilen cevabın aşama aşama gerçekleştirilmesidir.

Hedef sahibi olduğunuzda tüm bedeniniz hedefe ulaşmanız için size hizmet eder. Zihniniz her zaman hedef üzerine düşünür, tüm davranışlarınızı hedefe göre düzenler. Ona ulaşmak için çeşitli yollar deneyerek, kendini hedefe kilitler. Hedefe giden yolda çeşitli engeller çıksa bile zihin bunlara mutlaka çözüm yolu bulur. Eğer böyle olmasaydı Fatih Sultan Mehmet, İstanbul'u fethedebilir miydi?

Fatih, İstanbul'un her tarafını kuşatmış, o güne kadar aşılamayan sapasağlam surlarla karşı karşıya kalmıştı. Denizden fetih yapılamamıştı. Tek giriş olan Haliç, boydan boya kapatılmış, savaş günlerce sürmüş, askerlerin ümitleri yavaş yavaş kaybolmuştu. Askerler arasında "kuşatma bir an önce sona ermeli" düşüncesi boy göstermeye başlamış. Fatih bunların hiçbirine aldırış etmemiş. Çünkü onun tek bir hedefi vardı. O hep hedefi için yaşadı. Hiçbir rüzgâr onu bundan alıkoyamazdı. Bu yüzden olumsuz şartların hiçbirine aldırış etmedi. Günlerce hedefine ulaşmak için zihnini zorladı. Gündelik işlerini yürütürken bile hep hedefini düşündü. "Ne yapmalıyım!" diye düşünürken zihni Fatih Sultan Mehmet'e o zamana kadar yapılmamış bir çözüm yolu sundu. Suda yüzdürülmek için yapılan gemiler, karada yürütülecekti. Bu çözüm yolunu o zamana kadar kimse düşünmemişti. Bizans da böyle bir durumla karşılaşacağını düşünemediğinden, herhangi bir hazırlık yapmamıştı. Zihin gücünü gösterdi. Böylece zihnin gücü ve Fatih'in fethi tarihe geçti.

"Nereye gittiğini bilen kişiye yol vermek için dünya bir yana çekilir."

Starr Jordan

Fatih, hedefine ulaşmak için zihnini doğru kullanmayı başardı. Yemek yerken, yürürken, çalışırken, konuşurken hep hedefini düşündü. O sadece hedefi için yaşadı. Zihnini sürekli hedefi ile meşgul ederek başarıyı yakaladı. Fatih'teki hedefi gerçekleştirme arzusu inanılmazların gerçekleşmesini sağladı. Askerlerin çözümsüzlüğe odaklandığı noktada Fatih'in zihni harekete geçerek çözüm yolunu gösterdi. Böylece Fatih inanılmazları gerçekleştirmeyi zihnini kullanarak başardı.

Tarih bunların örnekleriyle dolu. Tarık Bin Ziyad İspanya'yı almayı kafasına koymasaydı gemileri yakar mıydı? O doğru olanı yaptı. Kendisi gibi askerlerinin de hedefe kilitlenmesi gerekiyordu. Hedefi için her şeyi göze aldı. Geri dönüş umutlarını kaldırmak için gemileri yaktı. Askerlerin zihninde var olan "Şayet yenilirsek gemilerle tekrar ülkemize döneriz." Düşüncesini yok etti. Askerlerinin ve kendisinin zihnini bir noktaya topladı. O da İspanya'yı almaktı. Ya İspanya'yı fethedecekti ya da ölecekti. Önlerinde; "Deniz gibi düşman askerleri, arkalarında ise düşman gibi bekleyen bir deniz vardı." Ya mağlup olacaklar ya da zafer kazanacaklardı. Başka seçenekleri yoktu.

Başarmak isteyen herkes gemileri yakmalı. Hedeften geri dönüşleri tamamen ortadan kaldırmalı. O zaman birey için tek yol kalır, başarmak. Birey başarıya odaklanırsa, her şey ona yardım eder. Elias Howe dikiş makinesinin eksik parçasını rüyasında görmüştür. Orhan Gencebay yaklaşık bin tane beste yapmıştır. Bir söyleşide iki hit parçasını rüyasında yazdığını belirtiyor. Eğer başarmak istiyorsanız hedeflerinizi belirlemelisiniz. Hedefe yeterince yoğunlaşırsanız zihniniz size akla gelmedik çözüm yolları sunar. O zaman kendinizi hayretler içinde seyredersiniz. Bütün rüzgârlar sizden

yana eser, martılar ve deniz canlıları, varmak istediğiniz limana ulaştırmak için size kılavuzluk eder.

Hedefler kararların verilmesini, davranışların düzenlenmesini sağlar. Birey nerede, ne zaman, ne yapacağını belirlemiş olur. Hedefi olmayan bireylerin kararları da yoktur. Onlar, rotası belli olmayan gemi gibi rüzgârın etkisinde kalır. Artık ona ne deniz canlıları, ne martılar, ne de esen rüzgâr kılavuzluk eder. Denizdeki bütün fırtınalardan etkilenir. Günlerce kara parçası görmeden denizde bir o yana bir bu yana yol alır. Hedefi belirgin olmayan bireyleri hayat amaçsızca bir o yana bir bu yana sürükler. Bu kişiler çevrelerindeki kişilerin etkisinde kalarak günü birlik yaşarlar. Hayatın kuklaları olmaya kendilerini mahkum ederler. Kendilerine özgü hareketleri yoktur. Hayat onları nasıl oynatırsa hayatı öyle yaşarlar. Geçmişe ait pişmanlıklar, geleceğe ait endişeler yaşamlarının temel felsefesini oluşturur.

Uzun bir konuşma olmuştu. Ağzımın kuruduğunu hissettim. Oturduğumuz bankın hemen yanında bir büfe vardı. Bir şeyler içmeyi teklif ettim. Havanın rüzgârlı olması nedeniyle biraz üşümüştük. Sıcak bir çay içmeyi önerdim. Çaylarımızı yudumlarken bir taraftan da boğazı seyrediyorduk.

Elif konuşmaya başladı.

- Hedefler yaşam gayesini oluşturur. Hayatımızı hedeflerimize göre belirleriz. Yani “Niçin yaşıyorum?” sorusunun cevabı belirlediğimiz hedeflerde gizlidir. Peki hedefler bu kadar önemli ise hedeflerimizi belirlerken nelere dikkat etmeliyiz. Bunlar da en az hedef kadar önemli olsa gerek.

Elif’in dediği gibi hedefi belirlemek yeterli değildi. Hedefi seçerken dikkat etmemiz gereken noktalar var.

Çaylarımızı yudumlarken bunlar üzerine konuşmaya başladım.

Belirgin ve Net Hedefler Başarının Teminatıdır

"Aradığını bilmeyen, bulduğunu anlayamaz"

Cladue Bernard

Hedeflerin varlığı, düşüncelerin netleşmesini kararların belirgin hale gelmesini sağlar. Hedeflerinizi belirsizlikten kurtarıp, onları kesinleştirin. Kesinleşmiş hedefler gücü bir noktaya toplar. Hedeflerin belirsiz oluşu düşüncelerin bulanıklaşmasına, kararsızlığın ortaya çıkmasına neden olur. Kararsızlık anını yaşayan kişilerin davranışlarındaki tutarlılık ortadan kalkar. Düzensizlik baş göstermeye başlar. Çünkü onlar nerede, ne zaman, ne yapacaklarını bilemezler.

Birey hedefini netleştirirse zihin net ve belirgin hedefi gerçekleştirmek için daha güçlü bir şekilde çalışır. "Ben başarılı insan olacağım" yerine "Ben her gün beş saat ders çalışarak başarılı olacağım." "Ben üniversite sınavını kazanacağım." yerine "Ben ÖSS'de iki yüz puan alarak Bilkent üniversitesi Uluslararası İlişkiler bölümünde okuyacağım." deyin. Böylece hedeflerinizi netleştirmiş olursunuz. Beyin net bir hedefe daha kolay odaklanır. Odaklanan hedefe ulaşmak için size çözüm yolları sunar.

Hedeflerin belirginliği düşünce taşlarını yerli yerine oturtur. Bu belirginlik, düşünce ve davranışların hedefe göre yapılmasını sağlar. Artık bireyi hedeften ne esen rüzgâr, ne vuran dalga, ne de diğer etkenler alıkoyar. Hedeflerin net ve belirgin olması kişinin yaşam gaye-

sinin sağlamlığını artırır. Yaşam gayesindeki sağlamlık bireyi davranışlarda tutarlılığa, hedefi gerçekleştirmek için kararlı bir şekilde çalışmaya sevk eder.

Frederick Smith 1944 yılında Mississipi'de doğmuştur. Erken yaşta babasını kaybetmiş, kendisi de küçük yaşta bir kemik hastalığına yakalanmıştır. Yale Üniversitesine girdiğinde, öğrencilerden ilerde ne yapmak istedikleri konusunda bir ödev hazırlamaları istenmişti. Frederick, Amerika'yı kapsayan bir dağıtım ağı kurmayı tasarladığını yazdı.

Bu ödevi gören profesörü, onun kağıdına bakınca kafasını sallayarak, "Olanaksız bir şey düşünüyorsun." dedi ve kırık not verdi. Frederick, Yale'den mezun olduktan sonra Vietnam'da çarpışan Amerikan birlikleri arasında uçakla iki yüzden fazla sefer yaptı. Sonra 1970 yılında iş hayatına atıldı ve işin uzmanlarına Yale Üniversitesinde öğrenciyken sınav kağıdına yazmış olduğu hayalinden bahsetti. Nitekim onun fikrini beğendiler ve hemen uygulamaya koydular.

Uçak ve kamyonları satın almak için çok para harcandı. Bu işte çalışan personelin ücreti de yüklü bir meblağ tutuyordu. Fakat Fred, olumlu düşünen, daima "Ben yapabilirim!" diyen bir insan olarak, birçok kişiyi bu işe para yatırmaya ikna etmişti.

Fakat 1973'de, ilk uçak sefere çıktığı zaman, Yale üniversitesinde kendisine bu işin yürümeyeceğini söyleyen profesörün söyledikleri gerçekleşti. Bu iş için 25 uçak alınmasına rağmen, ilk seferde ancak on sekiz paket gelmiş, ayrıca bütün dünyayı sarsan o ünlü petrol krizi patlak vermiş ve taşıma ücretleri çok yükselmişti. İşler o kadar kötü gidiyordu ki, şirket uçaklara yakıt alacak parayı bulamıyor, pilotlar uçaklarına kendi kişisel kredi kartlarıyla yakıt alıyorlardı.

Bugün şirketin malvarlığı 8 milyar dolara ulaşmış bulunuyor. Şirkette seksen beş bin den fazla elaman çalışırken, yılda taşıdığı paket sayısı bir buçuk milyona ulaşmış durumda. Bu paketler dünyanın her tarafındaki değişik ülkelere büyük bir düzenle taşınmaktadır.

Frederick Smith yaşam hedefini üniversitede okurken netleştirmişti. Ne petrol fiyatlarının artması ne de yeterince müşteri bulamaması onu hedefinden alıkoyamadı. O taşları yerli yerine oturtmuştu. Esen rüzgâr, vuran dalga sadece hedefine olan bağlılığını artırırdı.

Ölçülebilir Hedefler Belirleyin

"Ölçülebileni ölç, ölçülemeyeni ölçülebilir yap. Doğanın kitabı matematiksel bir dilde yazılmıştır."

Galileo

Hedefler ölçülebilir oldukları zaman onlara ulaşmak için birey içinde var olan çalışma azmini kaybetmez. Attığı her adımda hedefe ulaşmak için ne kadar çaba göstermesi gerektiğini bilir. Bu belirginlik bireysel potansiyelin hedefe ulaşmak için etkili bir biçimde kullanılmasını sağlar. Belirginlik, motivasyonu artırırken belirsizlik düşürür.

Bir araştırmada sınıftaki öğrenciler yaş, cinsiyet, yetenek düzeyi, zeka ve ders çalışma koşulları bakımından birbirine denk iki gruba ayrılmıştır. Birinci gruba, matematik dersinde bir dönem boyunca derste cevapladıkları her soru için, diğer gruba ise dönem sonunda yapılan bir sınavla not verilmiş. Bu iki grubun yıl sonunda matematik dersindeki başarıları karşılaştırıldığında birinci grubun daha başarılı olduğu görülmüştür.

Bu iki gruptan; birinci grubun diğerine göre daha başarılı olmasının nedeni öğrencilerin ne kadar başarı elde ettiklerini görmelerinden kaynaklanır. Birinci grup çalışmalarının hemen karşılığını görerek hedefe olan uzaklıklarını tespit edebilmekteydi. Elde ettikleri sonuca göre çalışmalarını hedeflerine göre yönlendirme imkanına sahiptiler. Çünkü ne durumda olduklarını, ne durumda olmaları gerektiklerini somut ve net bir şekilde görebildiler. İkinci grup ise bir dönem boyunca çalışmalarının ne ifade ettiğini öğrenme şansına sahip olamadı. Attıkları her adımın doğru veya yanlış olduğu hakkında en ufak bilgiye sahip olamadıkları için birinci gruba göre başarısız oldular.

İkinci gruptaki öğrenciler zihinlerini "Başarılı olabilecek miyiz?" düşüncesiyle meşgul ederken, birinci grup "Daha başarılı olmak için neler yapmak gerekir" düşüncesini taşıyarak ikinci gruba göre daha yüksek başarı elde ettiler.

Aynı durum üniversiteye hazırlanan öğrenciler için de geçerlidir. Öğrenci kendisine hedef olarak puanı belli olan bir bölüm seçmeli. Öğrencinin, "206 Eşit Ağırlık puan türüne göre öğrenci alan Boğaziçi Üniversitesi İşletme Bölümünü kazanmalıyım." şeklinde bir hedef belirlemesi son derece mantıklıdır. Ama birçok öğrenci bu konuda hata yapar. Net ve ölçülebilir hedef yerine sadece işletme bölümü hedefini koyarlar. Puanı belli olan hedefe ulaşmak her zaman daha kolaydır. Çünkü aday her deneme sınavında aldığı puanı görerek, kalan sürede sınava ona göre hazırlanır.

Örneğin, adayın ilk deneme sınavında 180 puan aldığını düşünelim. Öğrencinin hedefi ise 206 puanlık bir bölümü kazanmak olsun. Öğrenci, kalan sürede 26 puanlık farkı kapatmak için çalışır. Puanı belli olmayan hedef belirleyen öğrencinin yine 180 puan aldığını

varsayalım. Öğrenci bu durumda hedefe ne kadar uzakta olduğunu, bundan sonra ne kadar daha çalışması gerektiğini, puanını kaç puan daha artırması gerektiğini, aldığı puanın hedefine ulaşmak için yeterli olup olmadığını bilemeyecek. Bu durum çalışma performansını düşürür. Öğrenci motive olamaz ve kendisini ders çalışmaya yeterince veremez. Böyle bir hedef tespiti başarı getirse bile kişinin performansının altında bir sonuca ulaştırır.

Bireysel başarının yakalanmasında ölçülebilir hedeflerin var olması son derece önemlidir. Hedefe ulaşmak için birey önündeki seçenekleri daha iyi değerlendirme fırsatını bu şekilde yakalar. Attığı her adımda hedefine ulaşmak için kaç basamak kaldığını bilir. Performansını kalan basamaklara göre düzenler. Böylece gücünü en etkili ve verimli bir şekilde kullanır. Ölçülebilir olmayan hedeflerde ise belirsizlik yüksektir. Belirsizlik kararsızlığa neden olur. Kararsızlık durumu performansın etkili bir şekilde kullanılmasının önüne geçer. Motivasyon düşer, çaba azalır.

Birey hedefe ulaşmak için bazen aşırı çaba gösterir. Bu çaba hedefe ulaşmak için yetersiz olduğunda, belirsizlikten dolayı birey hedefe ulaşamayacağını düşünür ve çalışmaktan vazgeçer. Ya da hedefteki belirsizlik sonucunda birey performansını en alt düzeyde kullanır. Bu sefer de hedefe ulaşma süresi uzar. Bu durumda yine motivasyonun düşmesine, çabanın azalmasına yol açan unsurlardandır.

Karayı görebilseydim

Dünyanın en iyi yüzücülerinden Florence Chatwik'in yaşadıkları, kendindeki gelişmeyi ölçemeyen bir kişiye neler olduğunu gösteren güzel bir örnektir.

Florence Chatwik, 4 Temmuz 1952 tarihinde Pasifik Okyanusu'na dalarak, Kaliforniya'ya doğru yüzmeye başlar. Eğer bu denemesini başarıyla tamamlarsa bunu yapan ilk kadın yüzücü olacaktı.

Chatwik çok kararlı bir şekilde okyanusun sularında kulaç atmaya başladı. Ancak o gün yoğun sisten dolayı göz gözü görmüyordu, su ise aşırı derecede soğuktu. Bu zor deneme birçok insan tarafından televizyonlardan dakika dakika seyrediliyordu. Saatler ilerliyor bir taraftan yorgunluk bir taraftan soğuk... Chatwik için dayanılmaz bir durumdu. Bu zorlu yüzüşe 15 saat dayandıktan sonra artık devam edemeyeceğini anlayınca kendisini sudan çıkarmalarını istedi. Yakındaki teknede bulunan annesi ve antrenörü karaya yaklaştığını belirterek yüzmeye devam etmesini söylediler. Ama Chatwik dönüp Kaliforniya sahillerine baktığında tek görebildiği yoğun bir sis tabakasıydı.

Az sonra Chatwik daha fazla dayanamayarak sudan çıktı. Dinlenip kendine geldikten sonra gazetecilerin "Kıyıya çok az bir mesafe kalmıştı niçin biraz daha dayanmadınız?" sorusuna "Bakın mazeret bulmak için söylemiyorum ama karayı görebilseydim başarabilirdim." cevabını verdi.

Chatwik'in pes etmesi ne yorgunluktan ne de soğuktandı. Sis yüzünden karayı görememiş, hedefine ulaşamayacağını düşünerek yüzmekten vazgeçmişti. Kendisi iki ay sonra aynı mesafeyi yüzerek geçmiş ve rekor kırmıştır.

Hedefler Kişinin Gerçekleştirebileceği Bir Nitelikte Olmalı

“Bazı yenilgilerin nedeni, insanların işi yarıda bıraktıklarında, başarıya ne kadar yakın olduklarını bilememeleridir.” **Thomas Edison**

Bazı insanlar kendilerine ulaşamayacakları hedefler belirler. Bu da onlarda bir süre sonra umutsuzluk doğurur ve bu kişiler çalışma heyecanlarını yitirirler. Sürekli ulaşılması imkansız olan hedefler belirlemek kişileri gerçek hayattan koparır, hayal aleminde yaşamaya sevk eder. Ulaşılması mümkün olmayan hedef belirleme daha çok kendi gücünü keşfedemeyen insanlarda görülür. Çocuklarını yeterince tanımayan anne ve babalar çocuklarının performansının, yeteneğinin ve başarısının çok üzerinde beklentiye sahip olurlar. Çocuklar, anne ve babalarının beklentilerini karşılamak için ulaşamayacakları hedefler seçerler. Hedefe ulaşamama düşüncesi, stresi artırır. Artan stres, mutluluğu ve başarıyı alıp götürür.

Beyninizi başarıya inandırın

General Elektrik şirketinde yaygınlaşmış bir şaka vardı. Şirkete yeni bir eleman alınınca, o kişiden beyaz ışık yayan bir ampul yapması istenir. Şirketin kıdemli elamanları bunun gerçekleşemeyeceğine inanırlar. Sırf yeni işe başlayan eleman laboratuarda bu iş için zaman harcasın diye şaka yaparlar. Yeni elemanlar bu ampulün yapılamayacağını bilmediklerinden çalışmaya büyük bir aşkla başlarlar. Yaptıkları denemelerin bir sonuç vermediğini görünce de, hedefe ulaşamayacaklarına inanıp çalışmalarına son verirler.

Ancak Marvin Pipkin gecesini gündüzüne katarak yılmadan çalışmış ve bu hedefe ulaşacağı inancını kaybetmemiştir. Sonunda gündüz ışığı gibi beyaz ışık veren

flüoresan lambasını bulmuştur. Demek ki beyin kendisine ulaşılabilir hedef seçtiğinde veya bu hedefe ulaşabileceğine inandığında gerçekleşmesi zor gibi görünen olayların altından rahatlıkla kalkmaktadır.

Üniversiteye hazırlanan her adayın, kendi gücünün farkına vararak, ulaşabileceği bir hedef seçmesi gerekir. Örneğin, sayısal dersleri zayıf olan bir öğrencinin Tıp Fakültesi gibi bir hedef belirlemesi mantıklı değildir. Zira Tıp Fakültesi'ni kazanmak için öncelikle adayın sayısal derslerinin çok iyi, sözel derslerinin de iyi seviyede olması gerekir. Birey seçtiği bu hedefe ulaşamayacağını anlayınca strese girer ve sınav kaygısı başlar. Stres, kişinin çevresiyle olan ilişkilerinin bozulmasına yol açtığı gibi verimli ders çalışmasını da etkiler. Kaygı düzeyi fazla olan birey, umutsuzca çırpınmaya başlar. Bu çırpınmalar bireyi kaygı bataklığına daha çok batırır.

Öğrenciler sadece hedef belirlerken değil ders çalışırken de ulaşılabilir veya yapılabilir bir program yapmalılar. "Gece gündüz çalışacağım" "Günde beş bin tane soru çözeceğim" "Her gün kendime iki tane deneme sınavı uygulayacağım" gibi bir çalışma sistemi belirlemek son derece zararlıdır. Çünkü bütün bunları bir öğrencinin yapması imkansızdır. Birey bunları gerçekleştirmek için çalışmaya başlayacak, gerçekleştiremediği zaman da bir süre sonra ders çalışmayı tamamen bırakacaktır. Onun yerine bireyin "Günde dört saat ders çalışacağım" "iki yüz tane soru çözeceğim" "Hafta da iki tane deneme sınavı uygulayacağım" şeklinde bir çalışma sistemi belirlemesi daha mantıklıdır. Bunları öğrenci rahatlıkla gerçekleştirebilir. Gerçekleşen hedefler güveni artırır. Öğrencinin çalışma performansı yükselir, motivasyonu artar. Böylece daha etkili ve verimli ders çalışır. Sınav stresi ve kaygısı yerini başarıya ve umuda bırakır.

Hedeflerinizi Gerçekleştirecek Zamanı Belirleyin

"Pek çok konuda başarı, başarmanın ne kadar vakit alacağını bilmeye bağlıdır."

Montesgieu

Bireyler hedeflerine ulaşmak için ne kadar süre çalışacaklarını, hedefe ne zaman ulaşacaklarını bilmeli ve kendilerine zaman tanımalılar. Zamanın verimli bir şekilde kullanılması buna bağlıdır. Süre belirlemeden yapılan çalışmalar verimsizliğe neden olur. Birey bu çalışma sisteminde kendisini rahat hisseder. Tüm enerjisini hedefine yoğunlaştırmada güçlüklerle karşılaşır.

Her işin yapılması için belirli bir süreye ihtiyaç vardır. Fakat insanlar işi yapmak için gerekli süreyi kullanmak yerine hedefe ulaşıncaya kadar çalışmayı düşünür. Bu ise zamanın etkin bir şekilde kullanılmasını önler. Birey hedefi için yeterli süreyi kullanmak yerine, bütün zamanını hedefi için kullanır. Oysa araştırmalar kişilerin hedeflerine zamanında ulaşmaları için kendilerine zaman sınırı koymalarının gerektiğini göstermiştir.

Üniversiteye hazırlanan adaylar için zaman son derece önemlidir. ÖSS'de yüz seksen soru bulunur ve bunların çözmeniz için yüz seksen dakika süre tanınır. Sınava giren adayların, her bir soru için ortalama bir dakika ayırmaları gerekir. Öğrencilerin bu sınavda başarılı olmaları bilgi düzeylerinin yanında zamanı doğru kullanmalarına da bağlıdır. Beyin, kendisine yöneltilen soruyu cevaplaması için süre tanındığında daha hızlı hareket eder. Zihinde var olan çözümleri bir an önce kullanıma dönüştürür. Sürede herhangi bir kısıtlama

yoksa beyin, daha yavaş çalışır, çözüm üretmede yavaş hareket eder.

Beynimizin duruma göre hızlı veya yavaş çalışmasını bazı davranışlarımızda da görebiliriz. Eğer okulumuza ya da işimize gitmek için zamanında kalkmadıysak uyandığımızda diğer günlere göre daha kısa sürede hazırlanıp yola koyuluruz. Adımlarımızı daha hızlı atar, hareketlerimizi daha çabuk yaparız. Bir an önce işimize gitmek için bütün davranışlarımızı diğer günlere göre daha kısa sürede gerçekleştiririz. Beyin böyle bir durumda kendisine gelen mesajı: "Geç kaldın, çok hızlı hareket etmelisin." şeklinde algılar. Beyin bu mesajı alır almaz, harekete geçer ve bütün vücudun çalışma hızını artırır.

Üniversite adayı öncelikle belirlediği bölümü kazanmak için kendisine günlük ders çalışma planı yapmalı. "Ders çalışacağım" yerine, "15.00 ile 19.00 saatleri arasında ders çalışacağım" demeli. Planlamanın bu şekilde belirgin bir süreyi kapsaması motivasyon açısından son derece faydalıdır. Birey bu şekilde hangi saatte hangi eylemleri yapacağını önceden belirlemiş olur. Böylece zaman hedefe ulaşmak için etkili bir şekilde kullanılır. Doğru zamanda doğru davranış ancak plan yapmakla sağlanır.

Bill Toomey'in Olimpik Dekatlonu kazanma hikayesi;

Bill, 1964 yılında 25 yaşındayken olimpiyatların en yorucu oyunu olan dekatlon seçmelerine katıldı. Seçmeler sonunda ilk üç rakibi olimpiyatlara katılma hakkı kazanırken; o, dördüncü olarak elendi. Ertesi gün onu sahanın etrafında koşarken görenler: "Mr. Toomey, Olimpiyatlara katılma şansını nasılsa kaybettiniz,

neden çalışıyorsunuz?" diye sorduklarında; O şu muhteşem cevabı verdi. "1968 olimpiyatları için çalışıyorum." Nitekim bu disiplinli çalışma neticesini verdi. Bill Toomey 1968 Meksiko City Olimpiyatları'nda altın madalyayı gururla göğsüne takarak birincilik kürsüsündeki haklı yerini aldı.

Hedefleriniz Yeteneğinize Uygun Olsun

"*Gücünü aşan rolü üzerine alırsan, bu rolü iyi oynamadığın gibi yapabileceğin rolü de terk etmiş olursun."*

Epiktotes

Kendinize engel olmayın...

Enine boyuna, iriyarı bir adama gıpta ve hayranlıkla bakan ufak tefek bir genç dedi ki;

-Ben de sizin gibi iri yapılı ve güçlü olsa idim, dünya ağır sıklet şampiyonu olurdum. Adam cevap verdi:

-Peki ama, dedi. Seni dünya hafif sıklet şampiyonu olmaktan alıkoyan nedir?

Öğrencilerin en büyük problemleri yeteneklerine uygun hedef belirleyememeleridir. Bu konuda ailelerinin ve arkadaş gruplarının etkisinde kalırlar. Toplumumuzda ailelerin çoğu çocuklarının ya doktor ya da avukat olmasını istiyor. Bu mesleklerin çocuklarının yeteneklerine uygun olup olmadığını pek düşünmüyorlar. Ailelerin bu yaklaşımları gençlerin yanlış meslek seçmelerine neden olabilir. Üniversite adayı, kendisine hedef olarak belirlediği bölüm ve seçeceği meslek konusunda acele karar vermemeli. Öncelikle hedef olarak belirlediği bölümü kazanıp o bölümden mezun olduğunu düşünerek; sahip olduğu mesleğin uzun yıllar

hayatını etkileyeceğini unutmamalıdır. Birey, “Bu mesleği ifa ederken mutlu olabilecek miyim? Meslek için gerekli yeterliliğe sahip miyim? Bu meslekte başarılı olabilir miyim? Kişiliğime uygun bir meslek mi?” gibi sorulara zihninde cevap aramalı. Burada birey için önemli olan nokta “Ya popüler bir meslek ama mutsuz bir yaşam; ya da mutlu bir yaşam ama popüler olmayan bir meslek arasında” doğru seçim yapmayı başarmasıdır.

Hedefe Ulaşmak İçin Çalışın

“*Hiç kimse başarı merdivenine elleri cebinde tırmanmamıştır.”* **J.Keth Moorhead**

Hiçbir hedefe çalışmadan ulaşılamaz. Zirvelere ulaşmanın yolu vadilerde yürümekten geçer. Merdivenin en üst basamağına çıkmak istiyorsanız daha önceki basamakları geçmeniz gerekir. Örneğin bir sporcu, formunu koruyabilmek için diğer insanlara göre davranışlarını daha fazla kontrol altında tutabilmelidir. Çünkü yaptığı her yanlış davranış, performansının düşmesine, yeteneklerinin kaybolmasına yol açabilir. Arkadaşları, istedikleri gibi yaşarken; o kendini kontrol etmek zorundadır. Diğer insanlar eğlenirken o belli saatte uyur. Arkadaşları uyurken o, sabah erkenden antrenman yapar. Bütün bunları niçin yapar? Elbette hedefine ulaşmak için. Atalarımız ne demiş, “Emek olmadan yemek olmaz.”

Üniversite adayları da diğer arkadaşlarına göre daha fazla çalışmak zorundadırlar. Arkadaşları istedikleri gibi gezip dolaşırken onlar daha fazla gayret göster-

melidirler. Çalışmadan elde edilen meyvelerin tadı yoktur. Başarı, hiç kimseye miras olarak kalmaz. Ona ulaşmak için çalışmak şarttır. Kendine yüklü miras kalanların ya da piyangodan para kazananların çoğunun, servetlerini kısa sürede tükettikleri bir gerçektir. Hatta birçok piyango talihlisinin bir yıl sonra, eskisinden daha fakir hale geldiği görülmüştür. Eğer ulaştığınız hedefte başarılı olmak ve mutluluğu yaşamak istiyorsanız ona çalışarak ulaşmalısınız. Bu çalışma, hem beklemediğiniz başarıları getirir hem de hedefe ulaşmanın zevkini sizlere yaşatır.

Main balıkçısının talihi:

Bir zamanlar Main balıkçısı diye, talihi ile meşhur bir adam varmış. Main kıyılarında balık pek az tutulduğu halde bu adam ne zaman balığa çıksa boş dönmez, sepetler dolusu balıkla gelirmiş. Adam bu yüzden para kazanırken talihi de dillere destan olmuş. O kadar ki, birinin fazla talihli olduğunu anlatmak için "Main balıkçısı gibi talihli" demek âdet haline gelmiş. Günün birinde balıkçı ölmüş. Cenaze için evine gelenler, Main balıkçısının evinde, balık ve su üzerine zengin bir kütüphane olduğunu hayretle görmüşler; adamın neden balık avından boş dönmediğini o zaman anlamışlar.

Sabırlı Olun

"Demir mıknatısa aşıktır. Hep ona doğru koşar, zafer de sabra aşıktır ve devamlı ona koşar."

Sühreverdi

Büyük eserler, büyük sabırların sonucudur. Sabır acıdır ama meyvesi tatlıdır. Civcivlerin ortaya çıkması,

üzerinde sabırla bekleyen tavuğa bağlı. Hiçbir başarı ansızın gerçekleşmez. Onu yakalamak için önce çalışmak, sonra zorluklar karşısında sabretmek gerekir. Sabır, hiçbir işe girişmeden, sadece beklemek değildir. Hedefe koşarken sonuca ulaşmak için acele etmemek anlamını taşır. Bireyler, çalışmalarının karşılığını hemen alamadıklarında sabırla beklemeliler. Bazı başarılar hemen gerçekleşmeyebilir. İdealler yüksek ise onlara ulaşmak için de yüksek sabır gerekir. Sabretmek pasif bir şekilde beklemek değildir. Aksine sonuca ulaşmak için aceleci davranmamaktır.

Başarı sabır ister

- *Victor Hugo, dışarı çıkması için gerekli bütün elbiselerini sandığa koyup bir arkadaşına emanet vermişti. Ve çalışması bitmeden de geri getirmemesini sıkı sıkıya tembihlemişti. Hugo, günlerce yalnızlığın mahrem sığınağında sabırla çalışarak "Notre-Dame'de Paris" adlı kitabını edebiyat dünyasına kazandırdı.*

- *Amerikanın en fazla okunan yazarlarından biri olan William Sorayan, ilk kitabının basılmasından önce, yayınevlerinden, üst üste konulduğu zaman 75 santim yüksekliğinde olan ret mektupları almıştı.*

- *Ünlü İngiliz yazarı G.K.Chesterton, çocukluğunda çok şişman, sevilmeyen biri idi ve sekiz yaşına gelinceye kadar da okumayı öğrenememişti. Öğretmenlerinden biri, eğer onun kafası açılsa "Beyin yerine kocaman bir yağ parçası" çıkacağını söyledi.*

- *İngiliz milletvekili Benjamin Disraeli, Parlemento'daki ilk konuşmasında ıslıklandı, yuhalandı ve konuşmasını bitirmeden kürsüyü terk etme mecburiyetinde kaldı. Fakat yerine geçmeden önce şunları söy-*

ledi: "Pekâlâ, sözümü kesiyorum; ama beni dinleyeceğiniz zaman da gelecektir." Disraeli, daha sonra İngiltere Başbakanı oldu

Genetik bilimin kurucusu Gregor Mendel, üniversiteye kabul edilmişti. Daha sonra Viyana Üniversitesi'ne devam etti ise de, mezun olamadan ayrıldı. Aynı üniversitenin profesörlerinden biri onun hakkında şunu yazmıştı: "Mendel'de, bir ilim adamı için gerekli olan berrak düşünebilme yeteneği yoktur."

V.Hugo, W.Sorayan, G.K.Chesterton, B.Disraeli, G.Mendel gibi birçok insanın başarıları çalışmalarının sonuçlarını sabırla beklemelerinden kaynaklanmaktadır. Onlar çevrelerinde bulunan insanların kendilerine güvenmemelerine rağmen odaklandıkları hedefe ulaşmak için yıllarını harcadılar. Çalışmaları uzun sürse de onlar başarıyı yakaladılar.

"Beklemeyi bilen insan her şeyi elde edebilir."

Benjamin Disraeli

Üniversite sınavını kazanmak kolay değildir. Sınava hazırlanan binlerce adayın varlığına karşılık sınırlı kontenjanın olması bunun bir göstergesidir. Her öğrenci sınava hazırlık sürecinde çeşitli başarısızlıklarla karşı karşıya kalabilir. Bazen deneme sınavlarında düşük puan alabilir. Bazen bazı konuları öğrenmekte güçlük çekebilir. Bazen hedefe ulaşamayacağını düşünebilir. Meyve toplamak için acele etmeyin. Onlar olgunlaşmak için hayli zaman ve emek ister. Öncesinde hiçbir çaba gösterilmeyen bir başarı yoktur. Her şeye rağmen çalışmaya devam edin. Başarı daha sonra kendiliğinden gelecektir.

Hedeflerinizi Mutlaka Yazılı Hale Getirin

İnsanlar unutkan varlıklardır. Bazen verdiğimiz sözleri, bazen yapacağımız işleri, bazen de ödememiz gereken faturaları unuturuz. Bu unutkanlıklar yer yer bize pahalıya mal olsa da esasen bir nimettir. Eğer unutma gibi bir özelliğimiz olmasaydı yaşadığımız tüm üzücü olaylar zihnimizde canlılığını korurdu. Bu ise hayatımızı çekilmez hale getirirdi. Unutmanın sayılamayacak kadar yararı olsa bile, bireyin zamanında yapması gerekenleri unutması çoğu zaman iyi sonuçlar doğurmaz. Bireyler unutmayı azaltmak için unutma gibi bir özelliği olmayan kağıt ve kalem kullanmalılar. Kağıt üzerine yazılan yazılar beyne söylenen sözlere göre daha kalıcıdır. Zira yapılan araştırmalara göre beyinde bir günde ortalama 60.000 farklı düşünce geçmekte. Bu kadar farklı düşünce arasında gidip gelen bireyler, hedefe odaklanmada zorluk çeker. Onun için bireyin hedefini beynine hatırlatacağı yazıları olmalı.

Yazılı hedefler bireyin hedefine ulaşması için ona rehberlik eder. Öğrenilen bilgiler yazılı hale getirilmeseydi, insanlık her gün bütün bilgilerini yeniden öğrenecekti. Sokakların, caddelerin başında bize kılavuzluk eden tabelalar olmasaydı gitmek istediğimiz yere ulaşabilir miydik? Hedeflerin yazılı hale getirilmesi de yolumuzu bulmaya yarayan sokak tabelaları gibidir. Bireyin hedefe ulaşması için ona kılavuzluk eder.

Bireyler öncelikle hedeflerini yazılı hale getirmeli. Yazılı hale getirilen hedefler çıkılan uzun yolculukta yol haritası gibi kişiye rehberlik eder. Beynin hedefe doğru bir şekilde odaklanması ve hedefinden sapmaması için hedef mutlaka yazılı olarak belirlenmeli.

Hedef yazılı hale getirilmezse birey hedefini unutabilir. Dolayısıyla ona ulaşmak için çalışmaz.

Üniversiteye hazırlanan ve hayattan başarı bekleyen herkes beynini etkili bir şekilde kullanmak için hedefini yazılı olarak belirlemeli. Hedefinden uzaklaşmamak için onu görebileceği bir yere asmalı, zaman zaman astığı hedefine bakarak ona ulaşmak için stratejiler geliştirmeli. Bu sayede beyin sürekli hedefe yoğunlaşır, ona ulaşmak için bütün vücudu çalışmaya iter. Böylece hem zaman hedef için doğru bir şekilde kullanılır olur hem de birey sürekli hedefini gündemde tutarak ona odaklanır.

Hedef tayini ve başarı

1953 yılında ABD Yale Üniversitesinin yapmış olduğu ünlü bir araştırma vardır. Bu araştırmaya göre, üniversiteden mezun olacak öğrencilere okul sonrası hayatları için açık ve yazılı bir hedefleri olup olmadığı ve bu hedeflere nasıl ulaşacaklarını belirleyip belirlemedikleri sorulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin sadece %3'nün belirgin bir *hedefi vardır ve yazılı hale getirmişlerdir. %97'sinin ise hedefleri net olmadığı için yazılı hale getirmemişlerdir.*

Yirmi yıl sonra aynı öğrenciler bulundukları yer ve konumları açısından yeniden araştırmaya alınmışlar. Araştırma sonucunda daha önceden açık ve yazılı hedef veren %3'lük grubun, diğer %97'lik gruba göre duygusal, sosyal ve ekonomik açıdan çok daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır.

Çeşitli Yollar Deneyin

Hedefe ulaşmak her zaman kolay olmayabilir. Bireyler yer yer hedefe ulaşmada güçlük çekebilirler. Çünkü

çoğu insan ona ulaşmanın sadece bir yolu olduğunu düşünür. Oysa hedefe ulaşmak için binlerce yol olabilir. Birey bu durumda hedefini tekrar gözden geçirmeli, ona ulaşmak için yeni yollar aramalı. Zirve her zaman tektir; ama ona çıkan bir çok vadi vardır. Eğer hedef birey için hayati önem taşıyorsa bir vadide ısrar etmek yerine diğer vadileri de kullanmayı denemeli. Önemli olan bireyin hedefine ulaşmasıysa ona ulaşmak için gösterilen çaba onun kıymetini artırır. Hedefe ulaşmada ısrarlı olmak beraberinde başarıyı da getirir.

Üniversite adaylarında ise bu durum kendini üniversite seçiminde gösterir. Bazı adaylar sadece herhangi bir üniversitenin tek bir bölümünü kazanmak ister. Burayı kazanmak için yeterli puan alamayacaklarını düşündükleri anda çalışmaktan vazgeçerler. Üniversite seçimi elbette önemli; ama ondan daha önemli olan bölüm ve meslek seçimidir. Öğrenci istediği üniversitenin istediği bölümünü kazanamayacak durumda ise aynı bölümü olan farklı üniversitelerin aynı bölümünü düşünmeli. Bu bölümü kazandığı takdirde yine istediği üniversitenin ilgili bölümüne yatay geçiş yapabilir.

Tek çözüm yoluna odaklanma, farklı yollar denememe hedefe ulaşmak için son derece etkili olan başarma inancının kaybolmasına yol açabilir. Bu durumda birey hedefinden önce inanç olarak uzaklaşır sonra kendisini tamamen hedeften koparır. Onun için birey her zaman çözüme odaklanmalı ve hedefini gerçekleştirmek için farklı yollar denemeli.

Hedef tek olsa bile ona giden yollar çeşitlidir,

Walter yaşadığı kasabada işsiz bir gençti ve bir işe girmek istiyordu. Bu amaçla New York şehrinin telefon rehberini karıştırmaya başladı. Bir ilaç firmasının

ismini gördü. Bu firmanın 393 tane şubesi vardı. Her şubenin rehberden adresini alarak 393 tane şubeye işe girmek istediğini belirten bir mektup yazdı. Mektup yazdığı 393 şubenin hiçbirinden cevap gelmedi.

Bunun üzerine New York'a gitti. Şirketin personel bölümüne gitti. Bekleme salonu, işe alınmayı bekleyen insanlarla dolu idi. Walter görevliye: "Benim adım Walter Harter." dedi. Görevli, benimle gelin diyerek onu personel şefinin yanına götürdü. Personel şefi: "İşte sizin gönderdiğiniz bütün mektuplar, 393'ü de burada. İşe girmeye bu kadar istekli bir insanı biz neden almayalım" dedi ve Walter, o gün öğleden sonra işe başladı. Walter firmada çok başarılı oldu. Önce şube sorumluluğuna sonra genel müdür yardımcılığına kadar yükseldi.



6.BÖLÜM

- *Alan Seçimi*
- *Meslek Seçimi*

DÖNÜM NOKTASI

ALAN SEÇİMİ

"Bugün kim olduğunuz, dünkü tercihinizin bir sonucudur. Yarın kim olacağınız, bugünkü kararınızın bir sonucu olacaktır."

Elif Fen lisesine, Okan Meslek lisesi Bilgisayar Bölümüne, Mehmet Anadolu lisesine, Banu da genel liseye kayıt yaptırdı. Lise birinci sınıf öğrencileri için önemli bir adım var. Buna üniversiteye ilk adım da diyebiliriz. Bu adımın doğru bir şekilde atılması için Elif ve arkadaşlarıyla görüşmeye karar verdik.

Onların okulları çoktan başlamıştı, dönemin ortası gelmişti. Şubat ayının sonuna doğru görüşmek için bir araya geldik. Yaklaşık beş aydır buluşamıyorduk. Önce havadan sudan sohbet ettik. Çok özlediğim öğrencilerimin karnelerini tek tek inceledim. Notların üzerinde göz gezdirirken bir yandan da öğrencilik yıllarım aklıma geldi. Zihnimden "Keşke bana da böyle yardımcı olan insanlar olsaydı." diye geçirdim. Birinci dönemin sonunda derslerinde son derece başarılıydılar. Bu durumu ben de en az onlar kadar sevinçle karşıladım. Başarılı olmak, o anı yaşamak çok farklı bir duygu. İnsan o duyguyu yaşadığı anda bütün bedeninin en ücra köşelerinde yer alan hücrelerine, zihnindeki düşüncelerin en küçük parçasına kadar rahatladığını hissediyor.

Elif, arkadaşlarından önce konuşmaya başladı.

-Şu an dönemin ortasındayız. Yıl sonunda Alan Seçimi yapacağız. Bu konuda bizlere neler önerirsiniz? Alan seçimi nedir? Bu seçimi yaparken nelere dikkat etmeliyiz?

Alan seçimi; Meslek lisesi statüsünde olmayan liselerin birinci sınıfından ikinci sınıfa geçerken öğrencilerin seçmek zorunda olduğu ders grubunu ifade eder. Alan seçimi, üniversiteye girişte etkili hale gelmiştir. Üniversiteyi kazanmada % 18'lik bir etkiye sahiptir. Lisede öğrenim gördüğü alana uygun tercih yapan öğrencilerin ağırlıklı orta öğretim başarı puanları alan dışı tercih yapan adaylara göre daha yüksek katsayı ile çarpılır.

Bu uygulamayla birlikte, Meslek lisesinde okuyan öğrencilerin kendi bölümlerinde, liselerde okuyan öğrencilerin de kendi alanlarında yükseköğretim görmeleri amaçlanmıştır. Daha önceki yıllarda alan seçimi üniversiteye girişte önemli bir etkiye sahip olmadığı için öğrenciler buna pek önem vermiyorlardı. Fakat yeni uygulamanın başlamasıyla öğrencinin okuduğu alan üniversiteye girişte çok önemli hale geldi.

Bu arada Okan söz alarak;

- Hocam yanlış anlamadıysam benim gibi Meslek lisesinde okuyan öğrencilerin alan seçme gibi bir durumları yok.

Evet Okan. Alan seçimi sadece Meslek lisesi statüsünde olmayan lise birinci sınıf öğrencileri için geçerli. Meslek lisesinde okuyan öğrenciler bölüm seçerler. Bölüm seçimi ya Meslek lisesine kayıt olurken ya da bu liseyi kazanmak için girilen sınavla belirlenir. Fakat bölüm seçme de son derece önemli. Çünkü bu uygulamaya göre Meslek lisesi öğrencileri bölümlerinin

devamı niteliğinde olan yükseköğretim programlarını tercih ettikleri takdirde o bölümü tercih eden farklı liselerde okuyan öğrencilere ve Meslek liselerinin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilere göre “Ağırlıklı Orta Öğretim Başarı Puanı” daha yüksek katsayı ile çarpılır.

Okan sevinç içerisinde,

- İyi ki Bilgisayar Bölümünü seçmişim. Ben zaten üniversitede Bilgisayar Öğretmenliği Bölümünü tercih edeceğim. Bu uygulamayla ben, Bilgisayar Bölümü dışında kalan tüm lise ve meslek lisesi öğrencilerine göre avantajlı oluyorum. Öyle mi hocam?

Uygulamayı doğru anlamışsın Okan. Keşke tüm öğrenciler bu durumu senin gibi sevinçle karşılasalar. Çünkü birçok öğrenci alan ve bölüm seçiminde dikkatli davranmıyor. Üniversiteye giriş dönemleri geldiğinde büyük bir hayal kırıklığıyla karşı karşıya kalıyor. Çünkü atılan yanlış adımı düzeltmek bir hayli pahalıya mal oluyor.

Elif,

- Daha önceki yıllarda ÖSS’ye girmiş ve Türkiye derecesi yapmış öğrenciler bile alan dışı tercih yaptıklarında herhangi bir bölümü çoğu zaman kazanamıyor. Hatta meslek lisesi çıkışlı adaylar özellikle bölümlerine uygun tercih yapmaları gerekir. Çünkü onların farklı alandan bir bölüm kazanmaları bir hayli zor.

Banu,

- Peki biz alanımızı neye göre belirleyeceğiz? Okan istediğini elde etmiş. Biz istediklerimizi nasıl elde edeceğiz?

Banu merak etme, hepiniz istediğinizi elde edeceksiniz. Daha önceki görüşmelerimizde hedef tespitinden söz etmiştik. Sizler de o konuşmalarımıza göre hedef-

lerinizi belirlediniz. Şimdi belirlediğiniz hedefe ulaşmak için ilk adımı atacaksınız.

Alanlar öğrencinin lise birinci sınıfındaki başarısına ve isteğine, velisinin görüşüne, sınıf ve rehber öğretmeninin yönlendirmesine göre belirlenir. Veli, sınıf öğretmeni ve rehber öğretmen; öğrenciye bu konuda yol gösterir. Birey bu seçimi yaparken başarısını ve yeteneklerini göz önünde bulundurmalı.

Öğrencilerin belirli alana yönelebilmesi için lise birinci sınıfın sonunda o alanla ilgili kaynak derslerinin not ortalamalarının daha önceden belirtilen düzeyde olması gerekir. Öğrenci hiçbir alanın şartlarını taşımıyorsa not ortalaması en yüksek alana yönlendirilir.

Mehmet'in de kafasına yatmayan şeyler vardı. O da peş peşe sorular sormaya başladı.

- Kaynak dersleri hangileridir? Hangi alanı tercih etmek için hangi derslerden not ortalamamızın kaç olması gerekir?

Kaynak dersleri alan seçmede etkili olan derslerdir. Bu dersler alan seçiminde öğrenciye kaynaklık eder. Kaynak derslerden not ortalaması Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenir, okullar bunu eğitim öğretim yılı başladığında öğrencilerine duyurur.

Bugün alan seçimi konusunda konuşacağımız için hazırlıklı gelmiştim. Dosyamdan hemen alana yönelmede kaynaklık eden derslerin tablosunu çıkardım.

9.Sınıfta Alan Seçiminde Etkili Olan Kaynak Dersler	
Alanlar	Kaynak Dersler
Fen Bilimleri	Biyoloji, Fizik, Kimya, Matematik
Sosyal Bilimler	Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih, Coğrafya
Türkçe-Matematik	Türk Dili ve Edebiyatı, Matematik
Yabancı Dil	Türk Dili ve Edebiyatı, Yabancı Dil
Sanat	Türk Dili ve Edebiyatı, Seçmeli Resim, Müzik
Spor	Beden Eğitimi, Biyoloji

Elif acelesi varmış gibi,

- Hocam alan seçimini ne zaman yapacağız?

- Bu seçimi lise birinci sınıfın sonunda yaz tatili boyunca yapabilirsiniz. Lise ikinci sınıfın ilk ayına kadar devam eder. Ancak seçim lise hayatına başlangıçta planlanmalı. Çünkü istenilen alanı tercih etmek için o alanla ilgili kaynak derslerinin yıl sonu başarı ortalamasının belirlenen barajın üstünde olması gerekir. Bundan dolayı öğrenci lise birinci sınıfa başlarken seçeceği alanı belirlemeli ve kaynak derslerin not ortalamalarını barajın üstüne çıkarmaya çalışmalı. Eğer öğrenci istediği alanın not ortalaması şartını taşımıyorsa yıl sonunda ortalama yükseltme sınavına girebilir.

Öğrenci isterse lise 2. sınıfın başında bir ay içerisinde alanında değişiklik yapabilir. Ancak değişiklik yaptığı alanın şartlarını taşıması gerekir. Lise 2. sınıfa başlamasının üzerinden bir aydan fazla süre geçmişse alan değişikliği yapamaz.

Mehmet

- Alan seçiminin çok önemli olduğundan söz ettiniz. Peki biz alan seçimini doğru yapmazsak ÖSS'de puan kaybımız olur mu?

- Güzel bir noktaya temas ettin Mehmet. Alan seçimi doğru yapılmazsa lise öğrencileri 25 ile 50 puan

arasında, Meslek lisesi öğrencileri ise 37 ile 74 puan arasında değişen puan kaybına uğruyor. Seçilen alana uygun tercih yapılması halinde Ağırlıklı Orta Öğretim Başarı Puanı 0,8 ile farklı alan tercih edildiğinde 0,3 ile çarpılır. Meslek lisesi öğrencileri bölümleriyle ilgili tercih yapmaları halinde Ağırlıklı Orta Öğretim Başarı Puanı 1,04 ile (0,8 + 0,25) farklı bir bölümü tercih ettiklerinde 0,3 ile çarpılır.

Alan seçimi bir anlamda hayat boyu sürdürülecek mesleğin seçimi anlamına gelmektedir. Öğrenciler kendi alanı dışındaki yükseköğretim programlarını tercih edebilirler; ancak bu bölümleri kazanmaları bir hayli zordur. Zira alan dışı veya bölüm dışı tercih yapma ÖSS maratonuna ortalama 100.000 adayın gerisinde başlama anlamına gelir.

Elif:

- Artık rahatlıkla alan seçimi yapabiliriz. Birinci dönem karnemizde hangi derslerden başarılı olduğumuz belli, hedeflerimizi de daha önceden tespit etmiştik, geriye sadece hangi alanın hangi bölümlere girişte avantajlı olduğunu öğrenmek kalıyor. Fakat bazı arkadaşlar, alanlarını yetenek ve isteklerine göre değil de okuldaki öğretmenlerine göre belirliyor. Yani kendilerine, hangi dersten sınıfı geçmek kolay geliyorsa, hangi öğretmenden daha fazla not alabileceklerini düşünüyorlarsa o alana yöneliyorlar. Birçok öğrenci de sayısal alandan tercih yapmayı düşündüğü halde sözel derslerden sınıfı daha rahat geçeceğini düşünerek sosyal bilimler alanını tercih ediyor.

Bunun üzerine tekrar dosyamı açtım. İçinden ÖSYM kılavuzunu çıkardım. Kılavuzdaki tablolardan hangi alanın hangi bölümü tercih etmekte avantajlı olduğunu gösterdim. Bu tablolar her yıl küçük de olsa bazı

değişikliklere uğrar. Onun için üniversite adayları bu tabloları her yıl incelemeliler.

Alan seçimi için gerekli bütün bilgilere sahipsiniz. Sizler şu an dönüm noktasındasınız. Yıl sonunda önünüze bir kavşak çıkacaktır. Bu kavşakta seçeceğiniz yön sizin lise hayatınızı değil üniversite hayatınızı ve ondan sonraki mesleki hayatınızı da etkileyecek. Onun için yarın ne olmak istiyorsanız o seçimi şimdiden doğru yapmak zorundasınız. Hayat bize her aşamasında kalan yaşantımız için çeşitli seçenekler sunar. Bu seçeneklerden birisi de “alan seçimi” dir. Daha sonra da bunu takip eden meslek seçimi gelir.

İsterseniz bugünlük konuşmamıza ara verelim. Meslek seçimi ile ilgili görüşmemizi de birinci sınıfı bitirdiğiniz zaman yapalım. O zaman size mesleğinizi tercih etme ile ilgili bir test uygularız. Daha sonra da meslek seçimi hakkında uzun uzun konuşuruz. Hem o zamana kadar hangi alana yatkın olduğunuz da derslerinizde göstereceğiniz başarıya göre ortaya çıkar.



MESLEK SEÇİMİ

"Hiçbir iş yapmayan adam boş oturuyor demektir. Fakat kendi yetenek ve bilgisinden daha aşağı bir işte çalıştırılan adam da onun kadar boş oturuyor demektir."

Sokrates

Daha önceki görüşmemizde havalar soğuktu. Şubatın ortasında kışın en soğuk anlarını yaşıyorduk. O anki hava koşullarına göre açık havada görüşemezdik. Onun için dershanede buluşmayı tercih etmiştik. Şimdi ise durum çok faklı. Bahar gelmiş, ağaçlar yapraklarını açmış, bir kısmı meyve bile vermişti. Şimdilerde havanın sıcaklığını iliklerimize kadar hissediyorduk. Artık işe giderken bile ceket giymek ağır geliyordu. Eğitim öğretim sezonunun sonuna gelmiştik. Öğrencilerimle üç dört aydır görüşmüyordum. Yıl sonu geldiği için Elif'e telefon ettim. Birkaç gün sonra bir araya gelmeye karar verdik. Havaların sıcak olmasından dolayı Çamlıca Tepesinde buluşmamızın çok güzel olacağını düşündük.

Çamlıca Tepesi İstanbul'un baş köşesinde, her tarafın görüldüğü nadir yerlerdendir. Buradan birinci boğaz köprüsü rahatlıkla görünür. Hatta köprüde trafik yoğunluğunun olup olmadığı bile tespit etmek mümkündür. Tepenin çevresi yemyeşil bir örtüyle kaplıdır. İstanbul'da beton yığınlarından kurtarılan nadide yerlerdendir. Fakat buranın da hazin bir sonu vardır. Beton yığınlarından kendini kurtarabilmiştir ama metrelerce yükseklikteki televizyon ve radyo vericilerinden kurtulamamıştır.

Boğaz köprüleri İstanbul'un iki yakasını birbirine bağlayan gerdanlık gibi havada asılı duruyorlardı. Te-

peden bakınca aziz İstanbul'da iki renk vardı. Masmavi Marmara denizi ve gri tonların ağır bastığı betonarme binalar. İnsanlar İstanbul'u ne kadar mahvetmeye çalışsalar da onu güzelliğini tamamen ortadan kaldıramamışlardı. Hâlâ o eşsiz güzelliğini bir gelinlik gibi üzerinde taşıyordu.

Çamlıca aziz İstanbul'u görmek için ideal bir yerdi. Burası da bu amaçla düzenlenmiş ve buraya hoş bir hava verilmişti. Tepeye güzel bir kafeterya yapılmıştı, daha önceden bir akşam çay içmeye buraya gelmiştim. Elektrikli aydınlatma sistemi yerine mumlar kullanılıyordu. Böylece çok romantik ve dinlendirici bir ortam oluşturulmuş. Bahçede ise tabure dediğimiz küçük oturaklar ve masalar vardı.

Böyle güzel bir mekanda insanın hayatını şekillendirecek bir seçim yapacaktık. Meslek seçimiyle ilgili konuşacağımız için, bir üniversite hazırlık dergisinin öğrencilerine uyguladığı "Mesleki Eğilim Belirleme Testini" yanıma almıştım. Meslek seçiminin önemi hakkında bilgi vermeden önce, bu testi uygulayacaktım.

Öğrencilerim beni biraz beklettilerse de geldiler. Merhabalaştık. Hâl hatır sorduk birbirimize. Boğazın eşsiz güzelliğini gören bir masaya oturduk. Vapurlar, ara sıra geçen dev tankerler, boğazın hemen ayağında yer alan Yıldız Parkı, Dolmabahçe Sarayı, boğazın Marmara ağzında yer alan Sultan Ahmet, Ayasofya, hemen yanında Haliç... Bu güzellikler içerisinde meslek seçimi hakkında konuşmaya başladım.

İnsan, hayatında öyle kararlar vermek durumunda kalır ki bu kararlar bütün bir geleceğini etkiler. Meslek seçimi bu kararlar arasında en önemlilerindendir. Hayatın tümünü etkileyen bir role sahiptir. İnsanlığın

kaderini değiştiren buluşların sahipleri, mesleğini seven ve işini hobi olarak yapan kişilerdir.

İyi bir meslek seçimi kadar, o mesleğin gerektirdiği ruhsal, biyolojik ve fiziksel niteliklere sahip olmak da önemlidir. İlgi duyulan mesleği tanımak kadar, o mesleğin gerektirdiği kişisel özellikleri de taşımak gerekir. Yani bireylerin kendilerini tanımaları ve bireysel özelliklerine göre hareket etmeleri meslek seçiminin doğru yapılmasının ön şartıdır.

Her geçen gün farklı iş alanlarının insanlığın hizmetine girmesiyle meslek çeşidinde de baş döndürücü artışlar görülmektedir. İnsanlığın dünya üzerindeki ilk yüzyıllarını kapsayan dönemlerde insanlar benzer yaşantılara sahiplerdi. Benzer şekilde ısınıyor, giyiniyor ve besleniyorlar, benzer eşyaları kullanıyor, hatta benzer ortamlarda yaşıyorlardı. Birbirlerinden çok farklı yaşantılara sahip değillerdi. Bu birliktelikler, insanları, birbirine çok benzeyen mesleklere götürdü.

Günümüzün değişik koşullarında mesleğin önemi arttı. Meslek seçiminde amaç bireyi mutluluğa ulaştıracak alana yöneltmektir. İnsanların başarılı olması için motivasyonlarının son derece yüksek olması gerekir. Motivasyonun yüksekliği yapılan işi sevmekle doğru orantılıdır. Motivasyonun yüksekliği ve işe olan sevginin varlığı ölçüsünde insanların işlerindeki verimlilikleri artır ve hayatlarını mutlu bir şekilde sürdürürler. Uyku dışında vaktin büyük bir bölümünün iş yerinde çalışarak geçtiği düşünüldüğünde meslek seçiminin insan hayatındaki öneminin ne kadar yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bireyin öncelikle ilgi duyduğu meslek alanında başarılı olması, meslekle ilgili ruhsal, biyolojik ve fiziksel yeterliliğe sahip olması gerekir. Meslek seçiminde

önemli noktalardan biri de mesleğin nitelikleri ile bireyin özelliklerinin örtüşmesidir. Yani bireyin düşündüğü meslekle özelliklerinin uygunluk göstermesidir. Bireyin kendi özellikleriyle mesleklerin nitelikleri arasındaki uyumluluğu ortaya çıkaran mesleki eğilimi belirlemeye yönelik bir yetenek ölçme testi uygulamak gerekir. Öğrenciler okudukları okul ve dershanelerinin rehberlik servisine başvurarak böyle bir testi uygulayabilirler. Ben de öğrencilerime Çamlıca Tepesinde bu testi uyguladım.

MESLEKİ EĞİLİM BELİRME TESTİ

"Dünyada yeteneksiz insan yoktur, sadece iyi eğitilmemiş ve iyi yönlendirilmemiş insanlar vardır"

Angle Peartri

Soruları cevaplama: Bu sorularda belirtilen etkinlikler sizin ilginizi çekiyorsa ve sizin eğiliminize uygun ise cevap cetvelinde soru numarasının önünde bulunan kutucuğu işaretleyiniz. Eğer soruda belirtilen etkinlik sizin ilginizi çekmiyorsa ilgili kutucuğu boş bırakınız.

1. Ağaç dikme kampanyasına katılmak.
2. Elektronik aletlerle ilgilenmek.
3. Çevresinde fikrine başvurulan birisi olmak.
4. Müzeleri ve sanat galerilerini gezmek.
5. Kitap okumak.
6. Toplumsal yaşamdaki problemleri araştırmak.
7. Uluslararası konferanslara katılmak.

8. İnsan vücudunun işleyişini incelemek.
9. “Zengin Olma Sanatı” gibi kitapları okumak.
10. Matematik hesaplarıyla ilgilenmek.
11. Birden Fazla hayvan beslemek.
12. El sanatları sergilerini gezmek.
13. Polisiye filmlerin sonucunu tahmin etmek.
14. Koleksiyon yapmak.
15. Gazetelerde köşe yazılarını okumak.
16. TV’ de açık oturum izlemek.
17. Yabancı dille yazılmış bir kitabı tercüme etmek.
18. Sağlık kuruluşlarında gönüllü çalışmak.
19. Alış verişlerde kredi kartı kullanmak.
20. Bilgisayarda özel programlar geliştirmek.
21. Seracılık üzerine araştırmalar yapmak.
22. Evdeki eski eşyaları onarmak.
23. Liderlerin hayat hikayelerini okumak.
24. Antika eşyalarla ilgilenmek.
25. İnsanların sorunlarına çözüm bulmaya çalışmak.
26. İnsan davranışlarının nedenini araştırmak.
27. Turistlerle konuşmaya çalışmak.
28. Hastalara ve düşkünlere insanlara yardım etmek.
29. Enflasyonun nedenlerini araştırmak.
30. Sayısal bulmacalar çözmek.
31. Hayvanların yaşamlarını anlatan belgeselleri izlemek.
32. Binaların mimarî özelliklerini incelemek.
33. Bir hayır kurumu için para toplamak.

34. Dinlenen müziğin içindeki enstrümanları fark etmeye çalışmak.
35. Reklamların nasıl daha iyi olabileceği konusunda düşünmek.
36. İnsanlığın kökenini araştırmak.
37. Yeni duyduğu bir kelime için sözlüğe bakmak.
38. Alınan ilaçların prospektüsünü okumak.
39. Haftalık ekonomi dergilerinden en az birini izlemek.
40. Mimarî yapıların projelerini çizmek.
41. Modern çiftçilik yöntemleri hakkında yazılar okumak.
42. Doğa ve canlı resimleri yapmak.
43. Arkadaşlarının sorunları ile ilgilenmek.
44. Taklit yapmak.
45. TV'lerdeki kültür-sanat programlarını izlemek.
46. Gazetelerdeki "Sorunlarınıza Çözümler" türündeki yazıları okumak.
47. Yabancı ülkeleri merak etmek.
48. Laboratuarda deney yapmak.
49. Borsayla ilgilenmek.
50. Eyfel Kulesinin nasıl yapıldığını araştırmak.
51. Harita üzerinde farklı ülkelerin yerlerini bulmak.
52. Başladığı işin mutlaka sonunu getirmek.
53. Siyasi parti propagandalarına katılmak.
54. Olimpiyatları izlemek.
55. Tarihî olay ve kişileri incelemek.
56. Dernek, vakıf gibi kurumlarda çalışmak.

57. Dil öğrenmenin yöntemlerini araştırmak.
58. Kaza geçiren bir insana ilk yardımda bulunmak.
59. Döviz kurlarını takip etmek.
60. Bilim, teknik dergileri okumak.
61. Başka ülkelerin iklimlerini incelemek.
62. Çocuklara pratik oyuncaklar yapmak.
63. TV'deki açık oturum programlarını yönetmek.
64. Modern dans gösterileriyle ilgilenmek.
65. Radyo veya TV'den günlük haberleri takip etmek.
66. İnsanları suça iten nedenler üzerinde yazı yazmak.
67. Turistlere rehberlik etmek.
68. Tıp alanındaki yenilikleri izlemek.
69. Reklamların etkisini izlemek.
70. Keşif ve icatlarla ilgilenmek.
71. Denizleri ve yeraltı sularını araştırmak.
72. Halı ve kilim mağazalarını gezmek.
73. Bir başkasına karşı yapılan haksızlığa karşı koymak.
74. Doğa fotoğrafları çekmek.
75. Olayların neden ve sonuçlarını merak etmek.
76. Cezaevinde olan bir arkadaşını ziyaret etmek.
77. Güçlü bir hafızaya sahip olmak.
78. Hastane de yatan çocukları ziyaret etmek.
79. İnsanları etkilemenin yollarını öğrenmek.
80. Radyo, televizyon devrelerinin nasıl çalıştığını öğrenmek.
81. Çevredeki bitki türleriyle ilgilenmek.

82. Evdeki eşyaların dizaynını yapmak.
83. Fikirlerini gerekçeleriyle birlikte savunmak.
84. Düzenli olarak mizah dergilerini okumak.
85. Çeşitli toplulukların sosyal yapılarını incelemek.
86. Günlük gazetelerden en az birini izlemek.
87. Dil bilgisinde başarılı olmak.
88. Bir hastanın ameliyatını izlemek.
89. Zarar eden bir şirketi kara geçirmek.
90. Farklı bir yakıtla çalışabilecek otomobil geliştirmek.
91. Canlıların üremeleri ve gelişmeleriyle ilgili araştırmalar yapmak.
92. Mobilya fuarını gezmek.
93. Mitinglere gösterilere katılmak.
94. Müzik aleti çalmak.
95. İnsanlara bir şeyler anlatmaktan ve öğretmekten zevk almak.
96. Aynı haberleri farklı gazetelerden de takip etmek.
97. Farklı dillerdeki ortak kelimeleri bulmak.
98. Besinlerin içindeki maddeleri merak etmek.
99. Satın alacağı bir malın maliyetini öğrenmek.
100. Astronomiyle ilgili kitaplar okumak.
101. Türkiye'nin yer altı zenginliklerini araştırmak.
102. Araba modelleriyle (tipiyle) ilgilenmek.
103. Arkadaşları için aktiviteler düzenlemek.
104. Yemek yemek için tarihî bir lokantayı seçmek.
105. İnsan ve evrenin yaratılışını düşünmek.

106. Sosyal olayları yorumlamaya çalışmak.
107. Gazete ve dergilerdeki politika yazılarını okumak.
108. Bilim müzesini gezmek.
109. Bir firmanın kâr-zarar hesaplarıyla ilgilenmek.
110. Maket uçak yapmak.
111. Bilim fuarlarını gezmek.
112. Modayı izlemek.
113. Bir konuda ayrıntılı bilgi toplamak.
114. Doğada gördüklerini resmetmeye çalışmak.
115. Eşya ve olayların ayrıntılarına dikkat etmek.
116. Alış veriş yaparken pazarlık yapmak.
117. Düşüncelerini etkin biçimde aktarabilmek.
118. Kaynak suları ve kaplıcaların faydalarını araştırmak.
119. Para harcarken ekonomik davranmaya çalışmak.
120. Uzun süre masa başında çalışmaya sabretmek.
121. Deniz canlılarını araştırmak.
122. Kumaşlara desen ve renk vermek.
123. İnsanlarla iyi ilişkiler kurmaya çalışmak.
124. Çamurdan figürler yapmak.
125. Bir derste veya oturumda konunun incelikleri hakkında soru sormak.
126. Yasalarla ilgili kitaplar okumak.
127. Genel kültür ansiklopedilerini karıştırmak.
128. Kanserin tedavisini merak etmek
129. Çevresinde düzenli birisi olarak bilinmek.
130. Teknolojik yeniliklerle ilgilenmek.

131. Yer şekillerinin oluşumlarıyla ilgili bilgiler toplamak.
132. Bulduğu malzemelerle yeni eşyalar, araçlar yapmak.
133. Oyunlarda lider olmak.
134. Evin dekoruna önem vermek.
135. Duygularını, düşüncelerini ve gördüklerini abartılı bir şekilde aktarmak.
136. Politika ve politikacılarla ilgilenmek.
137. Yakın tarihe ait belgeleri araştırmak.
138. Kır gezilerinde şifalı bitkiler toplamak.
139. Güne programlı başlamak.
140. Bir işe başlamadan önce o işin genel planını ve programını yapmak.
141. Hasta ve yaralı hayvanlara yardımcı olmak.
142. El becerisi gerektiren işleri titizlikle yapmak.
143. Toplum önünde etkili ve güzel konuşmak.
144. Anadolu da yaşamış medeniyetler hakkında bilgi toplamak.
145. Farklı dinleri ve inançları araştırmak.
146. Duygu ve düşüncelerini yazarak ifade etmek.
147. Ülkelerin siyasal tarihlerini araştırmak.
148. Yabancı dildeki isim ve kavramları hafızada tutabilmek.
149. Randevularına zamanında gitmek.
150. Bilimsel formüllerin nasıl geliştirildiğini merak etmek.
151. Nükleer santrallerin yapılmasına karşı çıkmak.

152. Araba, makine ve elektronik eşya modelleri çizmek, tasarlamak.

153. Bir konu hakkında araştırma ve inceleme yaptıktan sonra karar vermek.

154. İnsan bedeninin özelliklerini incelemek.

155. Anadili doğru kullanmayı öğrenmek.

156. Farklı ırkların ve yabancı dillerin nasıl oluştuğunu araştırmak.

157. Yabancı filmleri alt yazısız izlemek.

158. Doğada gördüğü maddelerin yapısını merak etmek.

159. İnsan ilişkilerinde nazik olmak.

160. Kullandığı cihazların fonksiyonlarını geliştirmek.

Mesleki eğilim belirleme testi cevap cetveli

A	B	C	D	E	F	G	H	I	İ	
❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5	❑ 6	❑ 7	❑ 8	❑ 9	❑ 10	
❑ 11	❑ 12	❑ 13	❑ 14	❑ 15	❑ 16	❑ 17	❑ 18	❑ 19	❑ 20	
❑ 21	❑ 22	❑ 23	❑ 24	❑ 25	❑ 26	❑ 27	❑ 28	❑ 29	❑ 30	
❑ 31	❑ 32	❑ 33	❑ 34	❑ 35	❑ 36	❑ 37	❑ 38	❑ 39	❑ 40	
❑ 41	❑ 42	❑ 43	❑ 44	❑ 45	❑ 46	❑ 47	❑ 48	❑ 49	❑ 50	
❑ 51	❑ 52	❑ 53	❑ 54	❑ 55	❑ 56	❑ 57	❑ 58	❑ 59	❑ 60	
❑ 61	❑ 62	❑ 63	❑ 64	❑ 65	❑ 66	❑ 67	❑ 68	❑ 69	❑ 70	
❑ 71	❑ 72	❑ 73	❑ 74	❑ 75	❑ 76	❑ 77	❑ 78	❑ 79	❑ 80	
❑ 81	❑ 82	❑ 83	❑ 84	❑ 85	❑ 86	❑ 87	❑ 88	❑ 89	❑ 90	
❑ 91	❑ 92	❑ 93	❑ 94	❑ 95	❑ 96	❑ 97	❑ 98	❑ 99	❑ 100	
❑ 101	❑ 102	❑ 103	❑ 104	❑ 105	❑ 106	❑ 107	❑ 108	❑ 109	❑ 110	
❑ 111	❑ 112	❑ 113	❑ 114	❑ 115	❑ 116	❑ 117	❑ 118	❑ 119	❑ 120	
❑ 121	❑ 122	❑ 123	❑ 124	❑ 125	❑ 126	❑ 127	❑ 128	❑ 129	❑ 130	
❑ 131	❑ 132	❑ 133	❑ 134	❑ 135	❑ 136	❑ 137	❑ 138	❑ 139	❑ 140	
❑ 141	❑ 142	❑ 143	❑ 144	❑ 145	❑ 146	❑ 147	❑ 148	❑ 149	❑ 150	
❑ 151	❑ 152	❑ 153	❑ 154	❑ 155	❑ 156	❑ 157	❑ 158	❑ 159	❑ 160	
										Toplam Puan

PUNLAMA VE DEĞERLENDİRME:

Değerlendirme:

Cevap cetvelindeki her bir sütun bir meslek grubuna aittir. İşaretlediğiniz her bir hane 10 puan değerindedir. Hangi soru sizin eğiliminize uygun ise cevap kağıdına işaretleyiniz. İşaretleme işlemi bittikten sonra her bir sütunu ayrı ayrı toplayınız ve toplamını her sütunun altına yazınız.

Aldığınız puana göre, bir meslek grubuna olan ilgi ve yatkınlığınızı aşağıda verilen puan aralıklarına göre değerlendirebilirsiniz.

Puanlama:

Puanınız 0 – 40 arasıysa bu mesleklere ilginiz yok.

Puanınız 40 – 80 arasıysa ilginiz var; ama bu meslekleri seçmeniz için yeterli değil.

Puanınız 80 – 100 arasıysa bu mesleklere ilginiz var; ama seçmeden önce bir kere daha düşününüz.

Puanınız 100 – 130 arasıysa normal; bu meslekleri seçebilirsiniz.

Puanınız 130 – 160 arasıysa bu meslekler için ideal birisiniz; hiç düşünmeden seçiniz.

ÖRNEĞİN: İşaretleme yaptıktan sonra her bir sütunu ayrı ayrı topladınız. A sütunu puanınız 90 çıktı. O zaman sizin A sütununda yer alan meslek grubuna ilginiz var ama bir kez daha düşünmenizde yarar var sonucu çıkar.

MESLEK GRUPLARI

A- Sütunu: Ziraat Müh. Orman Müh, Çevre Müh, Su Ürünleri Müh, Maden Müh, Meteoroloji Müh, Veteriner, Jeoloji Müh, Arkeoloji, Coğrafya vb.

B- Sütunu: Tekstil Müh, Radyo-TV Teknisyenliği, Mimarlık, İç Mimarlık, Teknik Ressam, Teknik Öğretmenlikler, Diş Teknisyenliği, Makine Müh, vb.

C- Sütunu: Hukuk (Avukat, Yargıç, Savcı), Siyasal, İşletme, Yöneticilik vb.

D- Sütunu:Fotoğraf, Sinema, Tiyatro, Folklor, Müzik, Resim, Heykeltıraşlık, Spor, Mimarlık, Peyzaj Mimarlığı, Dekoratörlük, Arkeoloji, Sanat Tarihi, vb.

E- Sütunu:Edebiyat, Gazetecilik, Reklamcılık, İletişim, Halkla İlişkiler, Pazarlama, Rehberlik Psikolojik Danışma ve Rehberlik, İlahiyat, vb.

F- Sütunu: Psikoloji, Sosyoloji, Felsefe, Antropoloji, Hukuk, Pazarlama, Kamu Yönetimi, Gazetecilik, Yazarlık, Halkla İlişkiler, vb.

G- Sütunu:Mütercimlik, Yabancı Dil Öğretmenliği, Filoloji (Dil Uzmanı), Turizm-Otelcilik, Uluslararası İlişkiler, vb.

H- Sütunu:Biyoloji, Kimya, Tıp, Eczacılık, Diş Hekimliği, Hemşirelik, Veterinerlik, vb.

I- Sütunu: İktisat, Ekonomi, Maliye, Bankacılık, Maliye Müfettişliği, Kamu ve Özel Sektör Yöneticiliği, Muhasebe, vb.

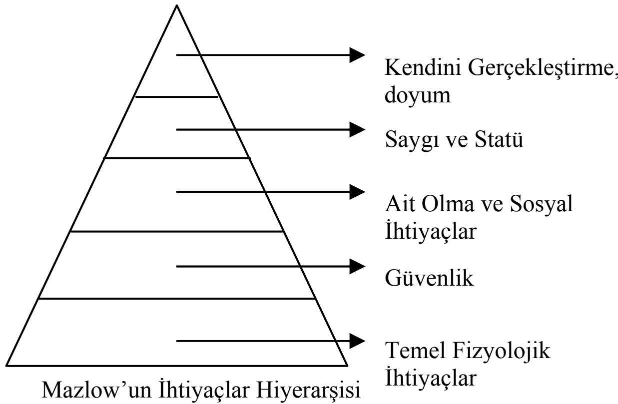
İ- Sütunu: Bilgisayar Müh, Elektrik-Elektronik Müh, İnşaat Müh, Metalurji Müh, Matematik, Fizik, İnşaat Müh, Uçak Müh, Endüstri Müh, vb.

Mesleki Eğilim Belirleme Testi, Sınav Dergisi Tercih Rehberi Kitabından alınmıştır.

Meslek Seçiminin Önemi:

"Yeteneklerine uygun olmayan bir işi yapmaya çalışan insan zorlanır ve strese girer. Türkiye'de kişiler kendi yeteneklerine uygun meslekleri seçmiyorlar. Meslek seçiminde dışsal sebeplerin etkisinde kalıyor. Günün sekiz saatinde belli bir işi yapmak zorunda olan insanlar, işten zevk almıyor, iş stresi yaşıyor. Enerjilerinin büyük bir kısmını zorlukların üstesinden gelmek için harcıyorlar. Devamlı işinden şikayet eden, arayış içinde olan mutsuz insan kitleleri oluşuyor.

Prof. Dr. Nursel Talman



Mazlow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Araştırmalara göre insan, hayatının % 70"i iş yerinde geçirir. Mazlow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" teorisine göre bireyin ihtiyaçları en basitten karmaşığa doğru; temel fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, ait olma ve sosyal ihtiyaçlar, saygı ve statü, kendini gerçekleştirme ve doyuma ulaşma olarak beş kademeli bir sıralama gösterir. Sıralamanın en üst basamağı olan insanın kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin hayatı boyunca

yapacağı mesleğinde doyuma ulaşması ile ortadan kalkacaktır. Bireyin doyuma ulaşması için, mesleğinin bedensel, duygusal, kişisel özelliklere uygun olması gerekir.

"Kendi kendisiyle barış içinde yaşamak istiyorsa; müzisyen müzik yapmalı, ressam resim yapmalı, şair şiir yazmalıdır.

Abraham Mazlow

Birey yetenek ve ilgisine uygun bir meslek seçememesi durumunda kendini işine veremediği gibi, ruhen de sağlıklı ve huzurlu olamaz. Meslekteki doyumsuzluk farklı alanlara yönelmeye neden olabilir. Bu ise bireyin işindeki verimini düşürür. Bir mesleğe karşı ilgili olma ve o mesleği severek yapma motivasyonla beraber başarıyı artırdığı gibi, istenmeyerek yapılan meslekler doyumsuzlukla beraber başarısızlığa neden olur. Araştırmalar yanlış meslek seçiminin bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca sevilmeden yapılan meslekler, kişinin iş yerinde diğer çalışanlarla ilişkilerinin bozuk olmasına, bireyde negatif davranışların ya da psikolojik rahatsızlıkların görülmesine yol açar.

İnsanlar gösterdikleri başarılarla sadece kendi hayatlarını değil, ailelerini, toplumlarını, devletlerini ve insanlığın kaderini değiştirebilirler. Mesleğinde başarılı olan insanlar, insanlığın kaderini değiştirecek güce sahiptirler. Mesleğini sevmeyen kişinin bu çığırı açması mümkün değildir. İnsanların yeteneklerine uygun bir mesleğe sahip olmaları başarılarını artırır ve insanlar işlerini severek yaparlar.

1. Dünya Savaşında yapılan bir anketin sonuçları:

Savaş sırasında askerlere bir yetenek testi uygulanmış ve ordu içindeki dağılımları bu sonuçlara göre düzenlenmiştir. Savaşı, yetenek testinin sonuçlarına göre dağılım yapılan grup daha başarılı olmuştur. Tabii ki savaşın kazanılmasında diğer faktörleri de göz ardı etmemek gerekir. Ama başarıyı sağlayan etkenlerin başında insanların sevdikleri ve yeteneklerine uygun alanlarda istihdam edilmeleri gelir.

Meslek Seçiminin Yapılması:

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle meslek çeşidinde bir hayli artış meydana gelmiştir. İngiltere'de 1850 yılında 431 çeşit meslek var iken, bu sayı 1920 yılında 20.000'e ulaşmıştır. Bu rakam günümüzde 45.000'in üzerine çıkmıştır. Toplumda var olan iş bölümünün artışına göre meslek çeşidinde de artışlar görülmektedir.

Meslek seçmek bireyin olgunlaştığının bir göstergesidir. Birey, mesleği aracılığıyla çevresi ve diğer kültürlerle iletişim kurar. Toplum içinde kendine bir yer bulur. Sorumluluk bilinciyle hareket eden birey, mesleğiyle kendini gerçekleştirir. Meslek, yaşamın büyük bir bölümünü işgal eder. Bu nedenle meslek seçimi kulaktan dolma bilgilerle, dost ve arkadaşların teşvikiyle veya rastgele yapılacak bir seçim değildir. Çünkü yapılan seçimin sonucu bireyin hayatının büyük bir bölümünü etkilemektedir. Pişmanlık ve başarısızlıkla dolu bir gelecek istemiyorsanız, kendinize uygun bir mesleği tercih etmelisiniz. Günümüzde zaman kavramı daha ön plana çıkmıştır. Onun için bir meslekten diğerine atlamaya vakit yoktur

Elif büyük bir sabırsızla konuşmak için fırsat bekliyordu. Ben de ona söz hakkı verdim.

- Mesleğimizi doğru seçmezsek ne gibi problemlerle karşılaşırız. Doğru seçim ne kadar önemli? Ülkemizde bir iş sahibi olmak da çok zor. Onun için sevdiğimiz bir mesleği seçmek yerine üniversiteyi bitirdiğimizde kolaylıkla iş bulacağımız bir mesleği seçmenin daha doğru olacağını düşünüyorum. Hem zamanla o mesleği severiz.

Mehmet, Elif'in bu sözlerine itiraz etti.

- Meslek seçimi aynı zamanda geleceği belirlemek değil mi? Yani insan mesleğini seçerken aynı zamanda gelecekte mutlu olup olamayacağını da bir noktada belirliyor. Belki insan sevmediği bir meslekte başarılı olabilir; ancak mutlu olacağını sanmıyorum. Düşünsene Elif, günün yirmi dört saatinin sekiz saatini uykuyla, sekiz saatini işle, kalan sekiz saatini de diğer uğraşılarımızla geçiriyoruz. Bu durumda insan zamanının çoğunu işte harcıyor. İnsan sevmediği bir mesleği yapmaya ne kadar dayanabilir. Bunu aklım almıyor. Bence insanın kendi yetenek ve isteklerine göre meslek seçmesi gerekir.

- Mehmet'in anlattıkları çok doğru arkadaşlar. Bununla ilgili İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nursel Talman'ın bir araştırması var. Bu araştırma meslek seçiminin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Mesleğine İlgi Duyanların Meslek Grupları	
Meslek Grubu	Yüzde (%)
Teknik İşler	9.0
El Sanatları Tasarım	19.4
Mühendislik ve Fen Bilimleri	9.7
Gıda Bilimi ve Teknolojisi	1.5
Ticaret ve Pazarlama	19.4
Finans Muhasebe Hesap İşleri	23.9
Edebi ve Sosyal Bilimler	11.2
İnsani ve Sosyal Yardım	6.0

Talman'ın araştırmasına göre; meslek sahibi olanların yalnızca %18 yaptığı işe ilgi duyuyor. % 82'lik kesim ise yaptığı iş dışındaki alanlara eğilimlidir. Kendi yaptığı işe ilgi duyanların % 56'sını erkekler, % 44'ünü kadınlar oluşturuyor. Kendi meslek alanına ilgi duyanların yaptıkları işlere bakıldığında ilk sırayı % 24 ile Finans, Muhasebe, Hesap İşleri alıyor. Onları yüzde 19.4'le El Sanatları, Tasarım ile Ticaret Pazarlama izliyor. Yaş gruplarına göre incelendiğinde kendi meslek alanına ilgi duyan % 18'lik kesimin çoğunluğunun 21-30 yaşları arasında olduğu görülüyor. İşinden memnun olmayanların % 70'lik kısmını Üniversite ve Yüksek Lisans Mezunları teşkil ediyor. İşinden en az memnun olan kesim teknik işlerde çalışanlar. Bunlar toplamın % 26'sına karşılık gelmektedir.

Ayrıca bireylerin meslek seçiminde yanlış davrandıklarının bir göstergesi de üniversiteye okuyan veya mezun olan birçok öğrencinin tekrar sınava girmesi ve farklı bir bölümü tercih etmek istemesidir. Üniversiteyi kazanan öğrencilerin % 4'ünü daha önceden başka bir bölüm mezunu olan öğrenciler oluşturuyor. Bununla beraber kazanan öğrencilerin % 17'sini, halen üniversite öğrencisi olup başka bir bölümde okuyan öğrenciler teşkil ediyor. Bu rakamlara göre, sınavı kazanıp üniversiteli olan adayların % 21'i başka bir bölümden mezun veya halen okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu değerler bize ülkemizde gençlerin çoğunun istedikleri mesleğe sahip olamadıklarını gösterir.

Mesleğine İlgi Duyanların Eğitim Düzeyleri	
Eğitim Düzeyi	Yüzde (%)
Ortaokul	3.7
Lise	25.4
Üniversite	55.2
Yüksek Lisans	16.4

Bu araştırma sonuçlarına göre insanların çoğu yaptığı mesleğe ilgi duymuyor. Birçok insan mesleğini değiştirmeyi düşünse bile çeşitli nedenlerden ötürü bunu gerçekleştirememektedir. O nedenle hayatınızda atacağınız adımlara dikkat etmelisiniz. Çünkü atılan bir adım bireyin sadece o anki yaşantısını değil tüm hayatını etkilemektedir.

Mesleğine İlgi Duyanların Yaş Grupları	
Yaş	Yüzde (%)
20 ve altı	3.7
21-30	59.7
31-40	26.9
40 ve üstü	9.7

Hedefleri erken belirlemek, ileride karşılaşılacak stres ve mutsuzluğu önlemek için önde gelen şartlardan birisidir. Onun için sizinle görüşmeye başladığımızda, ilk önce hedef seçimi üzerinde durdum. Zira hedefin önceden seçimi, adımların da önceden atılması anlamına gelir. Atalarımızın söylediği gibi "Erken kalkan yol alır." Meslek seçiminde de durum bundan farksızdır. Hedefini önceden belirleyenler başarıya da herkesten önce ulaşırlar.

Çamlıca Tepesi'nin o eşsiz manzarasında Mesleki Eğilim Belirleme Testi'ni uyguladık. Bu sonuçlara göre Elif mühendis olmak istediğinden sayısal alanı, Okan meslek lisesinde eğitim gördüğü için Bilgisayar bölümünü, Mehmet Avukat olmak istediği için Türkçe Matematik alanını, Banu gazeteci olmak istediğinden dolayı sözel alanı tercih etti. Bu tercihleri, kendi isteklerine ve başarılarına, Mesleki Eğilim Belirleme Testi'nin sonuçlarına göre yaptılar.

7.BÖLÜM

- *Çalışmayı sevmek*
- *Hedef ve önceliklerin belirlenmesi*
- *Ders çalışmaya hazırlık ve başlama*
- *Çalışma ortamı*
- *Çalışmayı sürdürmek*
- *Çalışmayı inanç haline dönüştürmek*
- *Hangi derse nasıl çalışalım?*
- *Test nasıl çözülür?*

DERS ÇALIŞMA SÜREÇLERİ

DERS ÇALIŞMA SÜREÇLERİ

"Bir insanın sahip olabileceği en iyi yetenek; yapması gereken bir şeyi yapması ve ayrıca gereken zaman ve yerde, yapılması gerektiği gibi yapması ve tüm bunları istese de istemese de yapmasıdır."

T. Henry Huxley

Haziran ayının sonlarıydı. İstanbul'un sıcakları kendisini hissettirmeye başlamıştı. Bu gün Ziya Şark Sofrasında bir araya gelecektik. Burası Ümraniye'de etrafı yemyeşil ağaçlarla çevrili, eteklerinde spor tesisleri bulunan bir tepeydi. Tepenin üzerinde, birisi lokanta diğeri kafeterya olmak üzere iki tane sosyal tesis vardı. Kafeterya ile lokantanın arasında ördeklerin yüzdüğü büyük bir havuz bulunuyor. Bir köprü iki tesisi birbirine bağlıyordu. Köprünün biraz ilerisinde bulunan masalardan birine oturduk. Yazın sıcaklarından hepimiz bunalmıştık. Serinlemeye ihtiyacımız vardı. Onun için birer dondurma söyledik.

Öğrencilerim bir an önce konuşmaya başlamak istiyorlardı. Onların böyle istekli olmaları beni memnun etti. Daha önceki buluşmamızda, alan ve meslek seçimi üzerinde konuşmuştuk. Öğrencilerimle, ilköğretimin 8. sınıfı bitirmek üzereyken Elif'in aracılığı ile tanışmıştık. O günden bu yana iki yıl geçti. Lise 2. sınıfı da bitirmişlerdi. ÖSS maratonu onlar için başlamıştı. Gerçi

bu maratonun ön hazırlık kısmını oluşturan lise 1. ve 2. sınıf da son derece önemli. Öğrencilerim ortaöğretim başarı puanının sınavı kazanmada etkili olduğunu bildiklerinden okul derslerinde başarılı olmak için çok çalışmışlardı. Şimdi ise artık ağırlığı ÖSS'ye vereceklerdi. ÖSS'de başarılı olmak kolay değildi. Düzenli ve disiplinli ders çalışmaları gerekiyordu. Onun için bugünkü konuşmalarımız düzenli ve disiplinli ders çalışmaya yönelik olacaktı.

Bir hırsızın itirafları,

- *Önce çalacağım otomobilleri tespit ederim. (hedef tespiti)*
- *Sakin, ıssız ve karanlık bir sokak ararım (çalışma ortamı)*
- *Uygun bir saat seçerim (çalışma vakti)*
- *Arka bagaj mandalını penseyle kırarım (çalışma tekniği)*
- *İçinden aldığım pimleri arkadaşıma veririm o da ona göre anahtar yapar (grup çalışması)*
- *Sonra arabayı alır gideriz (sonuç)*

Bu itiraflar bir oto hırsızına aittir. Burada onun yaptıklarını elbette ki onaylamıyoruz. Fakat bir hırsız bile rastgele bir şekilde otomobil çalmıyor. O, hırsızlık yapmadan önce amacına uygun bir strateji geliştiriyor. Yapılacak iş ne olursa olsun, o işi gerçekleştirmek için bir strateji belirlemek şarttır. Ders çalışmak gibi önemli bir iş için de her öğrencinin amacına uygun bir strateji geliştirmesi gerekmez mi? Geleceğe ait amaçları olan insanların bu amaçlarına ulaşmak için çeşitli yöntemlere ihtiyacı yok mudur?

1- ÇALIŞMAYI SEVMEK

"İstediğiniz şeyi yapmanız özgürlüktür, yaptığınız şeyleri sevmeniz mutluluktur."

Henry David Thoreau



Ders çalışmayı verimli hale getirmek için bu kısımda anlattıklarımı gerçekleştirmeniz diğer kısımlarda da başarılı olmanızın ön şartıdır. Biraz düşünün! Ders çalışmayı neden istiyorsunuz? Yalnızca sınavı kazanmak için mi? Yoksa sınavı kazandıktan sonra iyi bir üniversite öğrencisi olmak için mi? Veya hedeflenen mesleği elde etmenin verdiği sevinci yaşamak için mi? Arkadaşlarınız arasında itibarınızın artması için mi? Ailenizin sizinle gurur duyması için mi? Elbette bütün bunların etkisi vardır. İnsanın yaptığı her davranış, kendini başarılı hissetmek için attığı birer adımdır. Çünkü; elde edilen başarının verdiği mutluluk hiçbir şeyin yerini tutamaz. Başarıyı yakaladığınızda yaşadığınız o duygusal yoğunluğu her zaman yaşamak istersiniz.

Duygusal yoğunluğa sevk eden anne babanın takdirleri, arkadaşların övgüleri, konu komşunun gıpta ile bakmaları mı? Elbette değil. Bir şeyler yapma, bir şeylere ulaşma, diğer insanlara göre bir adım daha önde olma tutkusundan öte bir şey değildir. Bizler birey olarak bu duygusal yoğunluğu sürekli yaşamak isteriz. Bunu yaşamamız ise hayatımızın yönetimini kendi elimize almamıza bağlıdır. Eğer hayatımızı kendimiz yönetmek istiyorsak sürekli eylemlerimizin kontrolünü elimize almak zorundayız. Hayatımızı biçimlendiren, ara sıra yaptığımız şeyler değil, sürekli olarak yaptığımız davranışlar ve aldığımız kararlardır. Bizi biz yapan, hayatımızın yönünü tayin eden şey kararın gücüdür. Her gün vermekte olduğumuz kararlar, hem bugün kendimizi nasıl hissettiğimizi, hem de daha sonra kim olacağımızı belirler. Eğer karar verirsek hayatımızın akışı değişecektir. Nelere sahip olduğumuz önemli değil, kim olduğumuzu ve nelere sahip olmaya adandığımızı kavradığımızda kararımızı da vermiş oluruz. Bu bizi diğer insanlardan ayıran küçük bir farktır; ama çok önem arz eden bir farklılıktır.

Verdiğimiz kararları gerçekleştirmek için kendimize bir standart koymalıyız. Eğer hayatta neleri yapabileceğimiz konusunda bir taban standardımız yoksa, hedeflerimizin çok aşağısında kalmaya kendimizi mahkum etmiş oluruz. Bu standardı belirleyerek hayatımızda ne olursa olsun ona göre yaşamak zorundayız. Her şey ters gitse, soruların bir çoğunu çözemeseniz, deneme sınavlarında istediğiniz puanı alamasanız, sürekli çalıştığınız halde yeterince kavrayamazsanız bile verdiğiniz kararı gerçekleştirmek için çalışmaya devam edin. Ne yazık ki çoğu öğrenciler bunu başaramazlar. Kararlarına sadık kalmazlar. Çünkü onların mazeret bulma hastalıkları vardır. Amaçlarını gerçek-

leştiremeyişleri, sınav sisteminin adaletsizliği, öğretmenlerin iyi ders anlatamayışı, üniversite kazanmanın çok önemli olmayışı, soruların gereğinden fazla zor oluşundan kaynaklanır.

Gerçek neden bu değildir. Birçok öğrencinin başarısız oluşu yeterince çalışmamasından kaynaklanır. Yeterince ders çalışamayan öğrencilerin en büyük eksikleri çalışmaya duygusal boyut kazandıramayışlarıdır. Bu öğrencilerin çoğu, ders çalışma etkinliğini, televizyon seyretmekten, arkadaşlarıyla gezmekten, sinemaya gitmekten vb. etkinliklerden alıkoyan bir unsur olarak algılar. Çünkü onlara göre vakitlerinin en güzel kısımlarını eğlenmekle, mutlu olmakla geçirmek varken sıkıcı ve istenmeyen bir davranış olan ders çalışmakla geçirmek son derece kötüdür. Öğrenciler ders çalışmayı çeşitli özgürlükleri kısıtlayan bir eylem olarak algılar. Bu şekilde düşünen öğrenciler başlayamadıkları gibi başladıktan sonra da devam edemezler.

Öncelikle ders çalışma davranışına duygusal bir temel kazandırın. Çözülen her soru, çalışılan her konu, bitirilen her kitap aslında sizi hedefe biraz daha yaklaştırmıyor mu? Etkili bir çalışma sadece sınavda mı başarı sağlar? Yoksa sınavdaki başarı ile birlikte çevredekiler tarafından takdir edilmek, hedeflenen mesleğe sahip olmak için atılan ilk adım değil midir? En önemlisi de hayat maratonuna herkesten önce başlamak anlamı taşımaz mı? Ders çalışmaya başlamadan önce bunları düşünmenizde yarar var. Çalıştığınız konuların sizin ÖSS'de ipi göğüslemenizi sağladığını düşünün. O anda yaşadığınız mutluluğu zihninizde canlandırın. Herkes size hayranlıkla bakıyor, sizi takdir ediyor, siz ise hedefi tam on ikiden vurmanın sevincini yaşıyorsunuz.

Acaba ders çalışmaya hangi duygularla başlamak başarıyı getirir? Ders çalışmayı çeşitli özgürlükleri kısıtlayan sıkıcı bir davranış olarak algılamak mı? Yoksa bu çalışmanın hedeflenen birçok şeyi gerçekleştirmeye yarayan bir aşama olarak algılamak mı?

Yapılan her davranışın duygusal bir temeli vardır. Neden müzik dinlemekten hoşlanırız? Neden gezmekten mutluluk duyarız? Neden uzun zamandır görmediğimiz bir arkadaşımızı gördüğümüzde seviniriz? Çünkü bunların hepsi bizi mutlu eder. Bu davranışları yaparken yüreğimizde yaşayan duyguları ifade etme imkanı buluruz. O duygular istenen davranışları gerçekleştirdiğimiz zaman ortaya çıkar. Bizler bu davranışları yaparken beynimize gönderdiğimiz mesaj; bunun istenen, yapıldığında insanı mutlu eden davranış olduğudur. Mesajı alan beyin ona göre vücudu ayarlar. Bütün vücut yapılan davranıştan mutlu olmaya başlar.

Elif gözleri parlayarak konuşmaya başladı.

- Bu şuna benziyor galiba. İnsanlar çevrelerinde bulunan nesne ve olayları nasıl algılıyorsa onlara ona göre değer verir. Örneğin elma; meyvesini seviyorsak bizim için bir değer taşımaya başlar. Yani elma meyvesini yemek bizim için iyi anlam taşır. Sizin anlattıklarınıza göre ders çalışmak da bunun gibi. Ders çalışmayı; sevilmeyen, sıkıcı bir olay olarak algıladığımızda istenmeyen bir davranış olarak değerlendiririz. Bu değerlendirmemizden dolayı ders çalışmayı istemiyoruz. Eğer bu davranışı iyi, sevilen, hoş, güzel diye nitelendirirsek daha verimli ders çalışabiliriz. Bütün bunlara rağmen çalışmayı hale sevemediysek sevdiğimiz şeylere ulaşmanın şartı olarak algılamamız gerekir. Kısaca ders çalışma davranışına yüklediğimiz anlam büyük önem taşır.

- Evet, çok haklısın Elif. Benim söylediklerimi kısaca özetlemiş oldun. Bununla birlikte ders çalışmanın zevkli bir yanının olduğunu söyleyemem. Ama onu zevkli hale getirmek sizin elinizde. Çünkü o davranış, hayallerinize ulaşmanız için bir giriş kapısıdır. Sizi hedeflerinize yaklaştıran bir köprüdür. Ondan şikayetçi olmaktansa onu sevmeyi öğrenmelisiniz. Sevmelisiniz çünkü o sizi sevdiğiniz şeylere kavuşturacaktır. Mutluluk, yapacağınız can sıkıcı (ders çalışma) çalışmalar sonucunda ulaşacağınız zaferden sonra yaşanacak bir duygudur. Sizi hedefe götürecek çalışmaların her birini ayrı ayrı mutluluk vesilesi olarak görmelisiniz. Araştırmalar en verimli öğrenmenin zevk alarak yapılan öğrenme olduğunu göstermektedir. Ders çalışırken mutlu olmayı başaranların kavrama ve bilgiyi hatırda tutma oranları diğer öğrencilere göre daha yüksektir. Çünkü insanlar severek yaptıkları işlerin etkisinden uzun süre kurtulamazlar.

Beyin, severek yapılan işlerde zihinsel yoğunlaşmayı daha kısa sürede gerçekleştirerek yoğunlaşmanın uzun süre devam etmesini sağlar. Bu durumda beyne giden mesaj, “Ben bu işi yapmaktan hoşlanıyorum, yapılan bu çalışma beni hedefime ulaştıracak” şeklindedir. Olumlu bir şekilde beyne akseden mesaja göre beyin vücudu ayarlar. Sonuç olarak hem bedensel hem de psikolojik olarak iyi bir yoğunlaşma için beyninize ders çalışmanın olumlu bir davranış olduğunu belirten ifadeler göndererek duygusal yoğunluğunuzu başarıya götürecek şekle sokun. Bu şekilde kısa sürede motive olurken, motivasyonun uzun sürmesini de sağlayabilirsiniz. Hem ders çalışırsınız hem de mutlu olursunuz. İkisinin bir arada olması ne kadar güzel öyle değil mi?

2-HEDEF VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

"Tembel insan yoktur. Sadece kendisine esin kaynağı oluşturacak kadar güçlü amaçları olmayan insanlar vardır.

Anthony Robbins

Öncelikle gelecekte ne yapmak ve ne olmak istiyorsunuz? İsteklerinize ulaşmanız için neler yapmanız gerekiyor? Hangi çalışmalar tasarladığınız düşüncelerin gerçekleşmesini sağlar? Bu sorulara nasıl cevap verirsiniz?

Söze önce Elif başladı.

- Ben gelecekte başarılı bir insan olmak istiyorum. Tüm hayalim iyi bir mühendis olmak, yeni ve özgün projelere imza atmak ve düzenli bir aile yaşantısına sahip olmak.

Okan sevinçli bir şekilde:

- İyi bir üniversitenin bilgisayar öğretmenliği bölümünü kazanmalıyım. Öğrencileri tarafından sevilen ve onlara faydalı bilgiler öğreten bir öğretmen olmak istiyorum. Öğrencilerimi hem kendilerine hem de ülkelerine faydalı olacak şekilde yetiştirmek en büyük hayalim.

Banu büyük bir istekle;

- Ben daha hareketli işlerde çalışmak istiyorum. Durağanlık bana göre değil. Onun için gazeteci olmayı arzu ediyorum. Çünkü çok hareketli bir meslek. Haber peşinde koşmanın verdiği mutluluğu başka işte bula-

mam. Böylece diğer insanlara doğru haber ulaştırırken hareketli bir mesleğin de sahibi olurum.

Mehmet elini masaya vurarak:

- Ben Adalet istiyorum!

Bu söz hepimizi şaşırttı. Mehmet konuşmasına devam etti.

- Adalet istiyorum derken; Hukuk Fakültesini bitirip başarılı bir avukat olmak istiyorum. İnsanlara yardımcı olmanın, onların haklarını korumanın beni mutlu edeceğini düşünüyorum. Tabii ki benim de en büyük isteğim herkes gibi mutlu bir aile kurmak, örnek bir baba olmak. Hem kim istemez bütün bunları.

Aldığım bu cevaplar üzerine onlara yeni bir soru daha sordum. Bütün bu isteklerinizi gerçekleştirdiğinizde ne olacak?

Hep bir ağızdan cevap verdiler:

- "ELBETTE Kİ MUTLU OLACAĞIZ"

İnsan davranışlarının amacı mutluluğu yakalamaktır. Hedeflerine ulaşmak her insanı mutlu ettiği gibi doğal olarak sizleri de mutlu edecektir. Amaçların varlığı çalışma arzusunun ve motivasyonun kaynağıdır. Amaçları olanlar, iç disiplinlerini (iradelerini) kullanmayı başarabilirler. Bütün zihinsel ve bedensel becerileri amaçlar doğrultusunda kullanmayı başarmak ancak bu şekilde gerçekleşir. Amaçları belirlemenin en iyi yolu düşünmektir. Bu düşünceler, meslek, aile, ekonomi, yaşanılacak mekân vb. öğeleri içermelidir. Bu düşünceler sadece yarını düşünmeden ziyade gelecekteki 5, 10, 20 yılı kapsamalıdır. Gelecekte gerçekleştirmeyi arzu ettiğiniz her şeyi düşünerek hedef tespiti yapmalıyız.

Hedefinizi öyle seçmeliniz ki seçtiğiniz hedef sizde bir çalışma isteği uyandırmalı. Hedef, ona ulaşmak için

yapmanız gerekenleri büyük bir mutlulukla yapmanızı sağlayacak niteliğe sahip olmalı. Bunun için hedefinizi açık ve net bir şekilde tanımlamalısınız. Kişi ne istediğini bilirse istediğini gerçekleştirmek için çalışır. Yaşam planını hedefine göre düzenleyenler ancak başarılı olabilir. Başarı şans işi değildir. Sistemli ve planlı bir çalışmanın sonucunda elde edilir. Başarılı olmak için özellikle belirlenen hedefe ulaşacağına inanmak, ona ulaşmak için yapılması gerekenleri planlamak, planların gereğini yerine getirerek çalışmak ve yer yer hedefe ulaşmak için yeni stratejiler geliştirmek gerekir.

Birey hedef belirlerken gücünün farkında olmalı. Kapasitesini, performansını, içinde bulunduğu ortamı, imkanlarını ve hedefe olan uzaklığını iyi bilmeli ve ona göre hedefini belirlemelidir. Bireyi hedefine ulaşmak için çalışmaya sevk eden önemli etken ulaşılır bir hedef seçmesidir. Ulaşılabilir hedef seçmek bireyin kendine olan güvenini artırır. Bu da başarıyı kaçınılmaz kılar.

Düşünceleriniz doğrultusunda oluşturulan amaçları yazılı hale getirmek gerekir. Çünkü sözde kalan ve zihinde tasarlanmaktan öte gitmeyen amaçlar daha çabuk unutulur. Bireyin amaçlarını gündemde tutması, ona ulaşmak için çalışmalarını yönlendirmesi için onları hatırlaması gerekir.

Mehmet çok rahat bir tavır sergileyerek,

-Benim amacım belli. Bu amacı ben biliyorum. O halde hedefimi yazmaya ne gerek var.

Okan:

-Mehmet, daha önceki konuşmalarımızda hocamız Yale üniversitesinde yapılan bir araştırmadan bahsetmişti. Bu araştırmaya göre hedefini yazılı hale getirenlerin daha başarılı olduğu tespit edilmişti. Hedefi yazılı olarak belirlemek bana da çok mantıklı geliyor. Çünkü

onu yazıya dökmek karar vermişliğin bir göstergesi. Aynı zamanda bir söz verme niteliğine böylece bürünmüş olur. Şöyle bir şey yapalım; Hepiniz ulaşmak istediğimiz üniversiteyi ve bölümü güzel bir kağıda renkli kalemlerle yazın. Altına, "bu bölümü kazanacağıma söz veriyorum" diye yazdıktan sonra imzanızı atın ve çalışma odanıza bunu asın. Ne kadar güzel olur değil mi? Böylece verdiğimiz sözü tutmak için çok çalışırız. Hem bu sözümüz yazılı olarak çalışma odamızda asılı olursa çok çalışmamız gerektiğini hatırlar sürekli ders çalışırız.

Kalem aklın dilidir

Zengin olmayı hedefleyen bir üniversite öğrencisi bu konuda kitap yazmış bir yazara gider ve zengin olmanın yollarını sorar. Yazar delikanlıya şu öğüdü verir; "Bir konuda hedefine odaklanırsan dikkatin o hedefe toplanır ve neticeye varırsın. Hayatını hedef belirlemeden geçirirsen, hayatın kararsızlık ve sıkıntıyla dolu geçer. Çünkü o zaman senin için her şey zaman geçirici ve oyalayıcı olmaktan başka bir anlam ifade etmez. Ayrıca çeşitli zorluklar karşısında dayanma gücü bulamazsın. Hedefin yoksa sahip olduğun potansiyelin hiçbir anlamı yoktur. Barajı olmayan bir akarsuyun suları faydasızca akar gider. Eğer hayatın efendisi olmak istiyorsan hedeflerinin bir listesini yap, bunları bir kağıda dök, hatta hayallerinin rengarenk resimlerini çiz."

Delikanlı, yazarı dikkatle dinler ve ona şu cevabı verir; "Hedeflerimi kağıda yazmanın benim için hiçbir anlamı yok. Benim hedeflerim yıllardır aklımda ve sürekli olarak bunları düşünürüm."

Yazarın ısrarlarına rağmen hedefini yazmaya yanaşmaz. Bunun üzerine yazar delikanlıyı yan odaya alır.

Delikanlı odaya girer girmez kapı arkasından kapanır. Bir bilgisayar vardır ve ekrandan "Bu oda bir dakika sonra infilak edecek!" diye yazılıdır. Delikanlı bu yazıyı görür görmez paniğe kapılır ve hemen kapıya yönelir, ancak kapı kapalıdır ve bağırmaya başlar. Bu arada ekranda geri sayım devam etmektedir. Bütün gücüyle bağırmaya, kapıyı tekmelemeye başlar. Geri sayım hızla devam etmektedir. "10, 9,8,..." o sırada kapı açılır ve yazar içeri girer.

-Ne oldu evladım? Bu ne panik?

-Derhal buradan kaçalım, biraz sonra burası infilak edecek.

-Bunu nerden çıkartıyorsun.

Delikanlı şaşkın bir şekilde bilgisayar ekranındaki yazıyı gösterir.

-Öyle mi, der yazar. Yazı, demek bu kadar önemli. Öyleyse gel, hedeflerimizi yazmaya başlayalım.

(Bu metin Oğuz Saygın'ın "Negatif Limanlardan Pozitif Sulara" adlı kitabından alınmıştır.)

Mehmet, hedefini bilmenin güzel tarafı olmakla beraber ara sıra onu hatırlamanda da fayda var. İnsan zihninden bir günde yaklaşık olarak 60.000 ile 80.000 arasında değişen farklı düşünceler geçmektedir. Bu düşüncelerin bir çoğu da bir önceki güne ait olumsuz ifadeleri kapsamaktadır. Bu kadar farklı ve olumsuz düşüncelerin bir gün boyunca insanın zihninde barınması hedef olarak belirlenen düşüncelerin unutulmasına yol açar. Beynimizi hedefimiz doğrultusunda çalıştırmak için ona hedefi ara sıra hatırlatmak gerekir. Ona amaçlarımızı hatırlatmalıyız ki o da vücudumuzu hem bedensel hem de zihinsel olarak hedef için çalışmaya

yönlendirsin. Onun için geleceğe ait hedeflerinizi yazılı ve belirgin hale getirmelisiniz.

Özellikle belirlediğiniz hedefi zihninizde birkaç dakika canlandırmak, ona ulaştığınızı düşünmek, o sevinci yaşamak gerekir. Bir hedef sahibi olmak ve ona ulaştığını düşünmek insanı mutlu eder. Mutlu olan insanın motivasyonu her zaman yüksektir. İnsan bu şekilde hedefine daha kolay odaklanır, çalışmaktan zevk alır. Hayat onun için bir işkence değil mutluluk kaynağı olur.

Elif,

- Yapmayı düşündüğümüz her şey hedef midir? Bunlar hedef ise insanlar hedefleri için mi yaşarlar yoksa yaşadıklarını hedef olarak mı kabul ederler?

- Çok güzel bir soru Elif. Ben de bu soruyu kim soracak diye bekliyordum. Bu soruyu şu şekilde de sorabiliriz. İnsanların yapmak istedikleri her şey hedef midir? Dünyanın hemen hemen her yerinde birçok insan hedefleri için yaşamaz. Yaşadıklarının hedef olduğunu düşünür. Gelişmiş ülkelerde yaşayan insanlarda da bu durum böyledir. Bilim adamlarının araştırmalarına göre, insanların sadece % 10'u hedefi için yaşarken % 90'ının ileriye dönük ciddi bir hedefleri yoktur. Bunun için birçok insan karşılaştığı olayları değiştirmek, hedef için çalışmak, fırsatları en iyi şekilde kullanmak yerine günübirlik kararlarla hayatını devam ettirir. Günübirlik kararlar ise bireyi geleceğe hazırlamaktan öte günü kurtarmaya dönük olur. Dünyada söz sahibi olan politikacılar, çalışmalarıyla insanlara faydalı olan bilim adamları, kurdukları şirketlerle dünya devi olan iş adamları hedefi net ve belirgin olan % 10'luk kısımdan çıkar.

Geleceğe dönük hedefi olan insanlar hedeflerine ulaşmak için önlerine çıkan fırsatları iyi değerlendirirler.

Üniversite adayı hedefine ulaşmak için şu sırayı takip etmeli. Hedeflenen mesleğe sahip olmak için üniversiteyi kazanmak, üniversiteyi kazanmak için ise ders çalışmak. Siz bu aşamalardan birini atlarsanız veya yapmazsanız istediklerinizi elde edemezsiniz. Onun için sadece hedefi belirlemek tek başına yeterli değildir. Ona gidecek yol haritasını da çıkarmamız gerekir.

Okan şaşkın bir halde,

- Yapmayı düşündüğümüz her şey hedef ise o zaman yapılması gereken bir çok hedef ortaya çıkar. Bunlardan hangilerini yapacağız. Bu hedeflerin çokluğu başarısızlığa neden olmaz mı?

Hedeflerin çokluğundan ne anlıyoruz? Bu sorunun cevabı önemli. Örneğin bir bireyin hem mühendis hem doktor olmayı arzu etmesi hedeflerin çokluğuna işaret eder. Yani aynı kategori de birden fazla hedef belirlemedir. Buna maymun iştahlılık denir. Bu durumda birey hedeflerine ulaşamayabilir. Ancak insanların farklı kategorilerde bir çok farklı hedeflerinin olması hedeflerinin çokluğuna işaret etmez. Bu durum son derece normaldir. Bireyin mesleği doktor olduğu gibi, bununla beraber aynı kişi bir dernekte yönetici, çocuklarının babası, eşinin kocası olabilir. Hatta bu görevlerinin sayısını daha da artırabilir. İnsanlar kendilerine hedef seçerken sadece meslek sahibi olma hedefi seçmezler. Diğer alanlardan da hedef belirlerler. Bireylerin hedeflerin çok olması farklı alanlarda olduğu sürece başarısını etkilemez. Bir birey hem başarılı bir doktor, iyi bir dernek yöneticisi, mükemmel bir baba, harika bir eş olabilir. Burada dikkat edilmesi gereken hangi hedef

için hangi davranışların ne zaman yapılması gerektiğine doğru karar vermektir. Yerinde ve zamanında verilen doğru kararlar bireyleri hedeflerinden alıkoymaz.

Ancak hedefleri gerçekleşme süreçlerine göre kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler olmak üzere iki gruba ayırabiliriz. Bazı hedefler ömrümüzün birkaç yılını alırken, bazı hedefler ise birkaç saatimizi alabilir.

Anlattıklarımı biraz daha netleştirmek ve söylediklerimin daha iyi anlaşılması için çantamdan kağıt ve kalem çıkardım. Beraber bir hedef tablosu oluşturduk.

Günlük Hedefler:

- Ders çalışmak
- Arkadaşımla telefon görüşmesi yapmak
- Televizyondaki bir programı seyretmek
- Yarım saat kitap okumak

Haftalık Hedefler:

- Matematik dersinden sayılar konusunu tekrar etmek
- Okumaya başladığım kitabı bitirmek
- Türkçe dersinden genel tekrar yapmak
- Hafta sonu futbol maçı seyretmeye gitmek

Aylık Hedefler:

- 2 tane deneme sınavı çözmek
- 3 adet soru bankası bitirmek
- Fizik dersini baştan sona tekrar etmek

Yıllık Hedefler:

- Üniversite sınavına hazırlanmak
- Okulu takdir alarak bitirmek

- Bilgisayar kursuna gitmek
- Ehliyet almak

Yaşam Hedefleri:

- Endüstri mühendisi olmak
- Mutlu bir aile kurmak
- Milletvekili olmak

Yaşam hedeflerinin gerçekleşmesi; günlük, haftalık, aylık ve yıllık hedeflerin yapılmasına bağlıdır. Bu hedefler birbirine zincirin halkaları gibi bağlıdırlar. Zincirin halkalarından biri koparsa zincir işlevini yerine getiremediği gibi bu hedef sıralamasından birinin yapılamaması hedeflere ulaşmada başarısızlığa yol açabilir. Bu bir süreçtir, bu sürecin her basamağı aşama aşama gerçekleştirilirse yaşam hedefleri gerçekleşmiş olur.



Elif:

- Gerçekleştirmeyi düşündüğüm birbirinden farklı birkaç hedefim var. Bu hedeflerimde önceliği hangisine vermeliyim. Çok kararsızım. Yanlış yapmaktan çok korkuyorum.

Gelecekte gerçekleştirmeyi düşündüğünüz birçok hedef bulunabilir. Bireylerin gelişen dünyada başarılı olmaları için kazanmak zorunda oldukları bazı nitelikler vardır. Bir yabancı dil bilmek, iyi bir konuşmacı olmak, bilgisayar kullanmayı öğrenmek, ehliyet sahibi olmak ve en önemlisi üniversite mezunu olmak gibi. Bütün bunlar gelecekte elde etmeyi düşündüğünüz nite-

likler olabilir. Doğru zamanda doğru davranışı yaparsanız bu niteliklerin hepsini kazanabilirsiniz.

"Köpek Okan'ı ısırdı" ve "Okan köpeği ısırdı" veya "Mehmet balığı yedi" ve "Balık Mehmet'i yedi" cümlelerindeki fark nedir? Özellikle siz Okan ve Mehmet iseniz arada çok büyük fark vardır. İki cümlede de kullanılan kelimeler aynıdır. Fark onların düzenlenmesindedir. Kelimelerin belirli sıra içerisinde sunulması, onların beyne özel bir şekilde kaydedilmesine neden olur. Bu, bilgisayara komut vermeye benzer. Komutları doğru sırada verirseniz; bilgisayar yeteneklerini kullanarak size istediğiniz sonuçları üretecektir. Doğru komutları yanlış sırada verirseniz, istediğiniz sonuçlara ulaşamazsınız.

Hedefleri gerçekleştirmek ve başarıya ulaşmak için bir strateji gerekir. Belirli uyarıcılar belirli sırada daima belirli sonuçları verir. Stratejiler beyin kaynaklarımızın kasa şifresine benzer. Rakamları bilseniz bile, rakamları doğru sırada çevirmezseniz kasayı açamazsınız. Doğru rakamlarla doğru sırayı izlerseniz; kilit her zaman açılacaktır. Başkalarının kasasını açmak için nasıl onların şifresini bilmeniz gerekiyorsa; kendi kasanızı açmak için de kendi şifrenizi bilmeniz gerekir.

Ders çalışmak, spor yapmak, bazı kurslara katılmak gibi önünüzde çeşitli seçenekleriniz olabilir. Üniversite hayaliniz var ise bunların öncelik sırasını doğru tespit etmelisiniz. Yorucu sportif bir faaliyetten sonra ders çalışmayı düşünürseniz öğrenmeyi başaramazsınız. Onun yerine önceliği ders çalışmaya verip sonra sportif bir faaliyet yapmalısınız. Böyle çalışma sistemiyle kendinizi hem dinlendirmiş, hem de var olan stresinizi atmış olursunuz. Üniversiteye hazırlanırken kendinizi geliştirmeye yönelik çeşitli kurslara katılmayı düşünebilirsiniz. Bu şekilde hedeflerinizi çoğaltırsanız, asıl yapmanız

gerekenleri yapamayarak güç kaybına uğrarsınız. Üniversite sınavını kazanmak için bütün gücünüzü kullanmalısınız. Yoğun çalışma temposu içerisine girmelisiniz. Ehliyet, yabancı dil ve bilgisayar gibi kurslara üniversite sınavına hazırlanırken katılmayı düşünürseniz hedeflerinizden birine veya birkaçına ulaşamayabilirsiniz. Onun yerine öncelikli gördüğünüz hedefi ön plana çıkarmalısınız. Eğer üniversite öğrencisi olmak sizin için bir öncelik ise bu kurslara daha sonra katılmayı düşünmelisiniz. Üniversiteye giriş sınavını kazandıktan sonra dilediğiniz gibi bu kurslara katılabilirsiniz. Hatta katılmak istediğiniz bu kurslar arasında da öncelik sırasını belirleyerek üniversite sınavını kazandıktan sonraki her yaz tatilinde bunlardan birisine katılabilirsiniz. Böylece doğru zamanda doğru davranışı yaparak hedeflerinize daha kolay ulaşabilirsiniz.

Banu, kendinden emin gözükmüyordu. Titrek bir sesle:

-Hedefimi netleştirmekte güçlük çekiyorum. Hangi bölüm, hangi üniversite konusunda tam karar vermiş değilim. Hareketli bir meslek olan gazeteciliği istiyorum; ama hâlâ çeşitli tereddütlerim var. Onun için hedefi netleştirmeyi sınavdan sonraya bırakmayı düşünüyorum. Hem o zaman puanım belli olacak. Puanım gazeteciliğe yetmezse puanıma göre bir yer tercih ederim.

Hedef belirleyenlerin diğer insanlara göre başarıya daha kolay ve daha çabuk ulaşmalarının nedeni bireyin ne istediğini kesinlikle bilmesidir. Çünkü belirgin hedefler düşüncelerin netleşmesini ve zamanın etkili bir şekilde kullanılmasını sağlar. Hedefi belirli olanların başarıya ulaşma ihtimalleri diğer insanlara göre her zaman daha yüksektir. Çünkü bu bireyler nereye, hangi

nedenle gittiklerinin farkındadırlar. Bir hedef olursa çalışmak her zaman daha kolay olur.

Hedefler olabildiğince güçlü ve keskin olmalıdır. Beynin neye odaklanacağını ve neyi plânlayacağını bilmesi buna bağlıdır. Bilinçaltının harekete geçerek yoğunlaşması bu şekilde gerçekleşir. Bilinçaltı bu yoğunlaşmalar sayesinde gücünü hedefe kilitler. Ona ulaşmak için çözüm yolları üretir. Ama çoğu zaman biz bunun farkında olamayız. Bilinçaltının çözümleri, ilgisiz bir işle meşgul olurken aniden ortaya çıkar. Bunu günlük yaşantınızda da yer yer görürsünüz. Çok istediğiniz bir iş için bazen saatlerce uğraşırsınız ama bu işi başaramayabilirsiniz. Fakat farklı bir işle uğraşırken daha önceden yoğunlaştığınız ama çözemediğiniz problemleri çözdüğünüz olmuştur. Onun için bilinçaltınızın size yardımcı olmasına izin verin. Geleceğe ait istekleriniz ne ise onu net bir şekilde belirleyin.

Ders çalışırken de beynin ve bilinçaltının bu özelliklerini kullanmalısınız. “Gerçekten çok çalışacağım, bütün zamanımı çalışarak geçireceğim” yerine “Her gün saat 17.00 ile 21.00 arasında ders çalışacağım” deyin. Bu şekilde hedefi net ve belirgin hale getirin. Beyin net ve belirgin hedefe daha kolay yoğunlaşır. Onu gerçekleştirmek için harekete daha kısa sürede geçer. Eğer hedef net ve belirgin değil ise beyin hedef olarak belirlenen işe yoğunlaşmaz. Dolayısıyla beklenen başarıyı yakalayamazsınız.

Banu, şimdi sorunun ikinci kısmına gelelim. Bazı öğrenciler “Hele bir ÖSS’ye girelim, puanlarımız belli olsun, puanlara göre bir hedef belirleriz.” diye düşünürler. Bu düşünceyi taşıyan öğrenciler hedefleri için yaşayan yani dünyadaki %10’luk dilimde yer almayan öğrencilerdir. Bunlar yaşadıklarını hedef zanneden % 90’lık insan grubunda yer alırlar. Bu öğrencilerin

gerçekten başarılı olacağını düşünmek yanlış olur. Çünkü bu insanlar hayatlarının kalan kısımlarında bir çok memnuniyetsizliklerle karşı karşıya kalırlar.

İlginç bir araştırmadan bahsetmek istiyorum. İstanbul'da çalışan insanlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre insanların % 82'si sahip olduğu işten memnun değil. Bu memnuniyetsizlik alınan ücretten, çalışılan ortamdan, iş yeri sahibinden vb. sebeplerden kaynaklanan memnuniyetsizlik değil. Sadece yapılan işi sevmemeden yani sahip olunan mesleği benimsememeden kaynaklanmaktadır. Yine başka bir araştırmaya göre üniversite sınavını kazanan, üniversitede okuyan veya mezun durumda olan öğrencilerin % 25'i ÖSS'ye tekrar giriyor. Bunlarında ancak % 15'i sınavı tekrar kazanıp farklı bir bölümde okumaya devam ediyor. Sizce bu rakamlar neyi ifade ediyor? Önce hedef mi belirlenmeli yoksa sonuçta elde edilen puana göre hedef mi seçilmeli? Bu araştırmanın sonuçları, insanların bilinçsizce verdikleri kararların sonucunda ortaya çıkan vahim durumu ifade ediyor. Onun için hedefi doğru seçmek, ona ulaşmak için çalışmak lazım. Çabaya göre hedef belirlemek yerine, belirlenen hedefe göre çaba harcamak her zaman doğru olan bir yöntemdir.

Mehmet

-Hedefini belirleyen, onu netleştiren herkes hedefine ulaşır mı?

- Elbette hayır. Hedef bireylerde çalışma isteği ve arzusu uyandırır. Zamanı ve fırsatları hedefler doğrultusunda kullanma imkânı hazırlar. Bireylerin sahip olduğu potansiyelin ortaya çıkmasını sağlar. Potansiyelini keşfeden bir birey gücünü etkili bir şekilde kullanmayı öğrenir. Amacına daha kolay ulaşır. Çünkü o kendini tanımış kendi gücünü keşfetmiştir. Başarıyı yaka-

layanlar her zaman hedefi belirli olan insanların arasından çıkar. Bazen hedefiniz net ve belirgin olduğu halde hedefe ulaşılamayabilirsiniz. Bu ise hayatın sonu değil yeni bir hayata başlangıçtır.

"Hayatta yapabileceğiniz en büyük hata, sürekli bir hata daha yapacağınız korkusudur."

Albert Hubbard

Başarısızlık kampında kalmayın. Geçmişteki hataların sizi geri çekmesine izin vermeyin. İlerlemeye devam edin. Mutlaka yorulacaksınız, ayaklarınız ağrıyacak ve bazen durmak isteyeceksiniz; ama "Başarı Şehri" yalnızca önünüzdeki kavşaktan sonra karşınıza çıkabilir. Onun için başarının bir diğer anahtarı da sabırlı olmaktır. İnsanlar yer yer yanlış hedef seçebilirler, bazen seçilen hedefe ulaşılamayan anlar da olabilir. Bu hayatın sonu değildir. Hayat bir süreçtir, başarısızlıklar bu süreçte bir zaman dilimini ifade eder. Bireyler başarısızlıklarını hayatın yeni basamakları için bir başlangıç olarak görürlerse çok daha mutlu, çok daha başarılı olabilirler.

Bir çete üyesinin başarı öyküsü:

Joe Sorrentino, hayata, New York kentinin şiddet kokan sokaklarında başladı. Liseyi yarıda bırakarak, çetelere girip çıktı. Deniz kuvvetlerinden atıldı. Bütün bunlar olduğunda henüz 20 yaşında idi. Askerden sonra sokaklara geri döndü. "Akbabalar" adlı çeteyle dolaştı. Daha sonra yaptıklarına pişman oldu. İsterse iyi bir öğrenci olabileceğini söyleyen öğretmenini hatırladı. Bu sözlerin etkisini hâlâ hissediyordu. Joe Sorrentino,

yarıda bıraktığı okula tekrar geri döndü. Geceleri geçimini sağlıyor, gündüzleri okuluna gidiyordu. Joe, lise diplomasını aldıktan sonra çevresindekilerden mümkün olduğu kadar uzaklaşmak istedi. Kaliforniya kentine gitti. İlk yıl oldukça zorlandı. Ama yılmadı, burs almayı başardı ve son yılda öğrenci temsilcisi seçildi. Deniz Kuvvetlerine geri döndü. Bir süre burada görev yaptı. Eski çete liderinin bir sonraki adımı Harvard Hukuk fakültesine girmek oldu. Konuşmaları bir hukuk öğrencisine yakışmıyordu. Bir yılını da güzel konuşmaya ayırdı. Üniversitenin son sınıfında bir müzakereyi kazandı. Mezuniyet töreninde konuşma hakkını elde etti. Yaptığı konuşma Time dergisinde yayınlandı. Yayımlanan konuşmanın özeti şu idi:

"İnsanların, cesaret, dürtü, azim ve yaratıcılık gibi, yetenek testleriyle ölçülmeyecek belli özellikleri vardır. Ne kadar olumsuz ölçüler kullanılırsa kullanılsın, cesaretiniz kırılmasın. Düşük notlar, çalışma isteğinin güçlü alevini söndüremez. Testin sonucu çok iyi bir değerlendirme olmayabilir. Genç bir insana, "HİÇBİR ŞEY OLAMAZSIN" diyebilirsiniz. Bunun böyle olması gerekmediğini biliyordum. Benim için olabilirdi, ama ben olmamasına karar vermiştim."

New York caddelerinin çıkmaz sokağındaki çocuk, Los Angeles Mahkemesinde yargıç olmayı başardı.

Üniversiteye hazırlanırken de başarısız olduğunuz dersler ve konular mutlaka olacaktır. Başarısız olduğunuz derslere bir daha çalışmamak onları bir kenara atmak doğru bir davranış değildir. Farklı zamanlarda yoğunlaşarak o dersleri öğrenmeye çalışmak daha doğrudur. Öğrenmenin tek bir yolu yoktur. Binlerce farklı yol bulabilirsiniz. O dersi öğrenememenizin nedenleri

arasında o anki duygusal yoğunluğunuz, yetersiz motivasyonunuz veya yanlış metod seçmeniz olabilir. İyi bir öğrenci ne yapar? O dersi öğrenmiş olan bir arkadaşına nasıl öğrendiğini, dersin öğretmenine bu dersi nasıl öğrenebileceğini sorar. Aldığı cevaplara göre tekrar çalışmayı dener. Çünkü zihin bazen bazı durumlara şartlanır. Bu şartlanma kişide o konuya karşı bir bakış açısı oluşturur. Birey konuyu farklı açıdan ele alamaz. Öğrenmek için tek çözüm yolunun olduğuna inanır ve sadece o yoldan sorunu çözmeye çalışır. Bu ise bu problemi çözmez. Onun için farklı bir bakış açısına ihtiyaç vardır.

3- DERS ÇALIŞMAYA HAZIRLIK VE BAŞLAMA

"Bir alışkanlığın başlangıcı görünmez bir iplik gibidir. Ama o hareketi her tekrarlayışımızda ipliği sağlamlaştırırız, ona bir elyaf daha ekleriz, sonunda kapkalın kablo olur, düşünce ve hareketimizi geri dönülmez biçimde bağlar"

Orıson Swett Marden

KEŞKE DEMEMEK İÇİN

Mehmet, ümitsiz bir şekilde konuşmaya başladı.

- Üniversiteyi kazanmak için ders çalışmam gerekiyor. Hatta bu çalışmayı verimli bir şekilde yapmalıyım. Bunun için güzel bir program hazırlamam gerektiğini düşünüyorum. Ama bir türlü ders çalışmak istemiyorum. Ders çalışmaya başlayamıyorum. Başlasam da kısa bir süre sonra çalışmaya son veriyorum. Galiba bir türlü düzenli ders çalışmayı başaramayacağım.

Bu sadece senin problemin değil. Öğrencilerin bir çoğunun en büyük problemi çalışmaya başlayamamak. Bu problemin; "Niçin ders çalışmalıyım?" sorusuna doğru yanıt bulamamaktan kaynaklanır.

Banu, bu söylediklerimi beğenmemiş gibiydi:

- Ders çalışmak için bir nedene gerek yok. Niçin ders çalışırız? Tabi ki üniversiteyi kazanmak için.

Her davranışın bir nedeni olduğu gibi ders çalışmanın da bir nedeni vardır. Öğrencilerin ders çalışmaya başlayamamalarının nedeni "Niçin çalışmalıyım?" sorusuna yanıt verememelerinden kaynaklanır. Sebepsiz

sonuç olmaz. Ders çalışmanın nedenleri de öğrenci tarafından ortaya konulmalıdır. Hayatta en büyük kayıp geriye dönüp "Keşke" demektir. "Keşke okusaydım", "Keşke o iş teklifini kabul etseydim", "Keşke o zamanlar bu davranışları yapmasaydım"... gibi ifadeleri kullanan insanlara çevremizde ara sıra rastlarız. Bu ve benzeri sözcükler geçmişte yapılan davranışlardan duyulan pişmanlıktır. Hedef seçmek hayatta başarılı olmak için ne kadar gerekliyse hedeflere ulaşmak için çalışmak da o kadar gereklidir. "Keşke" sözcüğü ise belirgin olan hedeflerini gerçekleştirmek için gerektiği kadar uğraşmayan, çaba göstermeyen bireylerin ifadesidir. Bu ifade aynı zamanda başarısızlığın göstergesidir. Eğer sizler de gelecekte geçmişe bakıp "Keşke" demek istemiyorsanız belirlediğiniz hedeflere ulaşmak için çalışmalısınız.

Daha önceki görüşmelerimizde hedef tespiti yaptık. Acaba hangi insan hedefine ulaşmak için yeterince çalışmayıp başarılı olamadığı zaman mutlu ve huzurlu olur? Hiçbir insan bu durumda mutlu olamaz. Başarısızlığını ifade etmek için "Keşke" sözcüğüne sığınır. Ama artık çok geçtir. "Keşke" denilmiş ise yolun sonuna gelinmiştir. Hayatta en kötü an "Keşke" sözcüğünü kullandığınız andır. O anı yaşamamak için ders çalışmalısınız.

Bir öğrencinin ders çalışma sebebi üniversiteyle birlikte bir mesleği de elde etmektir. Bununla beraber yaşamını sürdürmek ve yaşam hedeflerine ulaşmaktır. Yaşam hedeflerinize ulaşmanın yolu üniversiteden geçiyorsa, üniversitenin yolunun da ders çalışmaktan geçtiğini unutmayınız. Ders çalışmanın sebebi böylece ortaya çıkmış oldu. Kısaca söylemek gerekirse geleceğimiz için...

Elif:

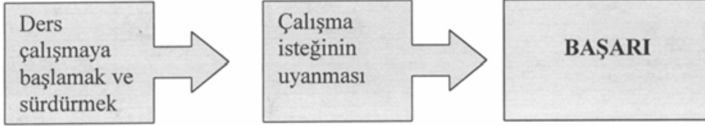
- Çalışmam gerektiğini biliyorum; ama bir türlü çalışma isteğim yok. Bu isteği nasıl uyandırabilirim?

- Sebepleri ortaya koyduk. Gelecek için çalışmak gerekir. Çünkü şu an yaptığımız her hareketin sonucunu hayatımızın kalan bölümünde göreceğiz. Yaptığımız davranış doğru ise sonucu güzel olur. Yaptığımız davranış yanlış ise sonucu kötü olur. Ders çalışmak, istenen bir davranış değildir. Hangi öğrenci; ders çalışmanın, televizyon seyretmekten, gezmekten, eğlenmekten, keyfine göre hareket etmekten daha zevkli olduğunu söyleyebilir? Öğrencilerin çoğu ders çalışmaktan hoşlanmaz. Onu sadece yapılması zorunlu olan bir davranış olarak görür. Birey psikolojik olarak tüm davranışlarını istediği yöne doğru yönlendirir. Hiç kimse istemediği, zevk almadığı bir işi severek yapamaz. Hele bir de ders çalışmama gibi bir tercihi varsa bu tercihini hep çalışmamaktan yana kullanır.

"Önce biz alışkanlıklarımızı oluştururuz, sonra da alışkanlıklarımız bizi oluşturur.

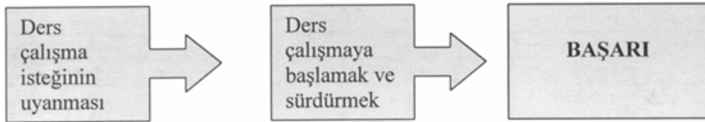
John Dryden

Davranışların ortaya çıkması iki yolla olur. Birey önce bir eylemi yapmak ister zihninde o eylemi tasarlar. Sonra düşündüklerini harekete geçirerek eylemi gerçekleştirir. Bu süreç daha çok isteyerek yapılan davranışlar içindir. İstenmeyen davranışlarda ise önce harekete geçilir sonra eylemi yapma isteği uyanır. Bu durumda ders çalışma davranışı da iki yolla gerçekleşir. Önce ders çalışmaya başlarız. Sonra onu sevmeye ve devam ettirmeye çalışırız. Ders çalışma isteğinin ortaya çıkmasını şu şekilde izah edebiliriz:



Çalışma isteğini uyandırmak için çalışmaya başlayın ve bunu sürdürmeye çalışın. Bir süre sonra severek ders çalışmaya yapmaya başlayacaksınız. Fakat öncelikli hedefiniz düzenli çalışmayı başarmak olmalıdır. Daha sonra bunu bir haftaya yaymaya çalışın. Bir kaç hafta boyunca düzenli çalışmayı aksatmadan yaparsanız artık ders çalışmak sizin için zevksiz bir uğraşı olmaktan çıkar.

Birçok öğrenci çalışma isteğinin ortaya çıkması için "İlham" bekler. Oysa "İlham" yapılması istenen davranışlar için gelir. İnsanlar yapmak istediklerini önce düşünürler. Bu düşünceler bilinçaltına atılır. Bilinçaltı otomatik bir pilot gibi devreye girer. Biz diğer davranışlarla meşgul olurken o çözüm üzerine yoğunlaşır ve çözümü bulur. Böylece "İlham" ortaya çıkmış olur. Ders çalışmak istenen bir davranış olmadığı için ilham gelmesini beklemek yanlıştır. Öğrenci sabırla ilhamın gelmesini bekler, ilham inatla ortaya çıkmamak için uğraşır.



Birçok öğrencinin yanılgısı, sürecin bu şekilde gerçekleşeceğini sanmasıdır. Bu yüzden çalışma isteği bir türlü uyanmaz. Çalışmaya isteksiz başlandığı için sık sık ara verilir. Hayallere dalınır. Öğrenci kendisini çalışmaya veremez. Bedensel olarak kitapların yanında olsa bile zihinsel olarak çok uzaklarda yaşar.

Aradığı cevabı bulan Okan:

- Buna göre, ilham beklemeden ders çalışmaya başlayacağız. Bunu sevsek de sevmesek de yapacağız. Zamanla çalışmaya karşı ilgi ve istek uyanacak ve başarıyı yakalayacağız. Peki bu tek başına yeterli mi? Başka şeyler de yapmamız gerekir mi?

-Tek başına yeterli değil; ama gerekli bir unsur. Çalışmaya başlamadan önce fiziksel ve zihinsel hazırlık yapmalısınız.

"Alışkanlık hizmetkarların en iyisi, efendilerin en kötüsüdür." **Nathanıel Emmons**

Vücudunuzu ders çalışmaya önce bedensel olarak hazırlamalısınız. İstenmeyen, sıkıcı bir davranış gerçekleşmeden önce bacaklar dizlerden kırılmaya, sırt eğilmeye, omuzlar çökmeye ve vücut coşkulu halini kaybetmeye başlar. Vücuttaki canlılık, yerini bıkkınlığa bırakır. Beyin de vücudun şekline göre davranışa duygusal boyut kazandırır. Bu beden duruşunda, isteksizlik ön plana çıkar; öğrenci ders çalışmaya henüz başlamadan çalışma isteği kaybolur. Bu durumda çalışmaya başlasanız bile, bir süre sonra isteksiz oluşunuzdan çalışmaya son verirsiniz. Vücudu coşkulu hale getirmeniz gerekir. Dik bir duruş, alınan birkaç derin nefes, biraz gülümseme bunu sağlayabilir. Bu durumda beyne, yapılacak olan davranışa istekli olunduğu mesajı gider. Beyin, gelen bu mesaja göre ders çalışma davranışına olumlu bir duygusal boyut kazandırır.

Ders çalışmayı ne tok karnına ne de aç karna yapın. Ders çalışırken mideden gelen zil sesleri motivasyonu düşürürken, tıka basa dolu bir mide de uykuyu gündeme getirir. Bedensel yorgunluk ve uykusuzluk ders çalışmayı olumsuz etkiler. Sağlık durumunuz öğrenme-

nizi engelleyecek şekilde olmamalıdır. Sağlığınızı bozacak davranışlardan uzak durmanız gerekir. Bunlara örnek olarak; terli terli su içmeyi, çalışmaya başlamadan önce yorucu spor müsabakası yapmayı, abur cubur bir şeyler atıştırmayı verebiliriz.

Ders çalışmaya başlamadan önce psikolojik hazırlık da yapmak gerekir. Başlamadan önce duygusal ilişki yaşadığınız biriyle saatlerce telefon görüşmesi yaparsanız, "Bu derse de çalışılır mı?" düşüncesini taşırsanız, derslere karşı ilgisiz kalırsanız, çalışsam da öğrenemem derseniz, motivasyonunuzu sağlayamazsınız.

"Başarının sırrı işinizi tatile çevirmektir."

Mark Twain

Nefret ettiği işi yapıp da başarılı olan insan yoktur. Başarının sırlarından biri de yaptığınız işle sevdiğiniz şeyler arasında sıkı bir ilişki kurmanızdır. Picasso bunu şöyle ifade ediyor: "*Çalıştığımda rahatlıyor ve dinleniyorum, beni esas yoran hiçbir şey yapmamak ya da gelen misafirleri ağırlamak oluyor."* Başarılı insanlar yaptıkları işleri zevkli hale getirir. Araştırmacılar, işkoliklerle ilgili çok ilginç bir gözlemde bulunmuştur. İşkoliklerden bazıları yaptıkları işlere delice bir sevgiyle bağlıdırlar. İşleri onları heyecanlandırır, canlandırır, hayatlarını zenginleştirir. Bu tür insanlar işlerine bizim oyuna baktığımız gibi bakıyorlar. Bunu kendilerini aşmanın, yeni yollar keşfetmenin bir yolu olarak görüyorlar.

Ders çalışmaktan verim elde etmek isteyen öğrenci de çalışmayı zevkli bir oyun haline getirmelidir. Çözdüğü her bir soruyu rakip takıma attığı bir gol olarak,

çözemediği her bir soruyu da kendi kalesine yediği gol olarak değerlendirebilir. Galip gelmenin ölçüsü, yediğinden fazlasını atmaktır. Öğrenci de bunu düşünüp bütün gücünü kullanarak her zaman daha fazla soru çözmek için gayret göstermelidir. Oyun böyle başlarken konular ilerledikçe öğrenci çıtayı yükseltmeli, çözemediği soruların iki katı kadar doğru soru çözmeye çalışmalıdır. Bunu başarınca yeni bir hedef belirlemeli gol yemeden bir testteki bütün soruları doğru çözmeye çalışmalı. Daha sonra çıta biraz daha yükseltilmeli, gol yemeden şampiyon olma hedeflenmeli. Bütün testlerde bütün soruları doğru çözmek hedef olarak seçilebilir. Böylece çalışma zevkli bir hâl alır. Öğrenci çalıştıkça eğlenir, eğlendikçe öğrenir ve başarıya ulaşabilir.

Okan'ın yüzünde bir burukluk belirdi. Kendine güvenini yitirmiş bir gencin hâlini yansıtarak konuşmaya başladı,

- Çalışmaya başlamadan önce zihnimde bazı olumsuz düşünceler oluşuyor.

- Bugün günümde değilim
- Moral bozucu bir zaman
- Hiç şansım yok
- Şu matematik de çok sıkıcı bir ders. Hiç sevmiyorum, keşke çalışmak zorunda olmasam
- Tarih dersinden nefret ediyorum
- Neden çalışıyorum ki, nasıl olsa hiçbir şey anlamayacağım. Bu çalışmalarım hiçbir işe yaramayacak.

Bu düşüncelerin etkisinde kalarak çalışmayı verimli hale getiremiyorum. Hatta çoğu zaman bu düşüncelerin etkisinde kalarak ders çalışmadığım da oluyor. Sizce ne yapmalıyım?

"İyi ya da kötü bir şey yoktur, fakat biz düşüncelerimizle iyi ve kötüyü yaratırız."

William Shakespeare

Öncelikle bu olumsuz tutumları bir kenara bırakmalısınız. Hayatınızda yapmak istemediğiniz şeyler üzerine yoğunlaşırsanız bu davranışları ve sonuçları destekleyecek düşünce biçimi oluşturursunuz. Örneğin, Matematik dersine çalışmak zevksiz bir uğraş mıdır? Aslında hayır. Geçmişte bu derse karşı olumsuz düşünceler üretmiş olabilirsiniz ve bu durumdan kaynaklanan davranışlarda bulunabilirsiniz. Bununla birlikte "Matematik sevimsiz bir derstir. Bu dersi ben çalışsam da öğrenemem." yargısı oluşturabilirsiniz. Kendinizle ilgili oluşturduğunuz bu yargılardan genellemeler yaparak gelecekte davranışlarınızı kontrol edecek inançlar oluşturursunuz. Davranışlarınız durumunuzu, durumunuz da fizyolojinizi etkiler. Geçmişte bu derse karşı oluşturduğunuz yargılar dersi algılayış biçiminizi ve ona karşı ilgili ve istekli olmanızı etkiler. Bu algılayış biçimini beyninize gerçekmiş gibi iletir, çalışmaya başladığınızda derse karşı ilgisiz ve isteksiz olursunuz. Bunun nedeni daha önce beyninizde oluşturduğunuz olumsuz düşüncelerdir. Bu durumda sevmediğiniz bir dersi çalışamazsınız. Bu derse çalışmaya başlasanız bile uzun süre çalışmayı sürdüremezsiniz. Hatta çoğu zaman matematik dersi çalışma programınızda olsa bile çalışmayı unutursunuz.

"Her eylemin atası düşüncedir."

Ralph Waldo Emerson

Negatif düşünceleri ortadan kaldırıp yerine pozitif düşünceler koymalısınız. Bunun sonucunda da negatif davranışlar yerine pozitif davranışlar gerçekleşir. "Matematik dersini öğrenemem" yargısı yerine "Çalışırsam rahatlıkla öğrenebilirim" yargısını koymalısınız. Dünyada geçerli olan şu kuralı unutmamanızı öneririm. "Bir işi bir kişi yapabiliyorsa herkes yapabilir. Herkes yapabiliyorsa ben de yapabilirim." Bu altın kuralı prensip edinin. Matematik dersini öğrenen öğrenciler var mı? Hatta bu derste çok başarılı olan öğrenciler var mı? Bu soruların cevabı "EVET" ise siz de matematik dersini rahatlıkla öğrenebilirsiniz. Yapmanız gereken birinci iş, bu derse karşı olan olumsuz düşünceyi ortadan kaldırmak, ikinci iş ise bu derse ait bir çalışma stratejisi geliştirmek.

İmkânsızları da başarabilirsiniz

Bazen bazı şeyleri başarmak için onun imkânsız olduğunu düşünmemek gerekir. Kısıtlayıcı bir inanca sahip olmak başarıyı zorlaştırabilir. Öğrencinin biri matematik dersinde uyuyakalmıştır. Zil çalınca uyanır ve tahtada gördüğü iki problemi defterine geçirir. O bu problemlerin yapılması gereken bir ödev olduğunu sanır. Eve gittiğinde bütün gün bu problemleri çözmeye uğraşır. Problemlerle bütün gün uğraşmasına rağmen bir türlü çözemez. Fakat bir sonraki matematik dersine bir hafta vardır. Problemleri çözmek için çalışmaya devam eder. Sonunda bunlardan birisini çözer ve derste sınıfa getirir. Öğretmeni şaşırıp kalır. Çünkü bu problemleri şu ana kadar matematikte çözülemeyen problemler olarak tahtaya yazmıştır. Problemlerden birini çözen öğrenci matematik dersi mükemmel olan bir öğrenci değildir. Öğrenci bu durumu bilseydi, muhtemelen bu problemleri çözemezdi. O kendi kendisine

çözümün mümkün olduğunu söylediği için, çözebileceğini düşündü ve sonunda çözüm yolunu buldu.

Böyle durumlarla hayatınızın bir çok safhasında karşılaşabilirsiniz. İstemediğiniz olaylara çözüm yolu bulmak amacıyla yaklaşırsanız şaşılacak durumlarla karşılaşırsınız. Thomas Edison' un dediği gibi *"Eğer hepimiz yapabileceğimiz her şeyi yapsaydık, şaşkınlıktan aklımız başımız giderdi."* Aynı durum ders çalışmak veya çalışmak istemediğiniz dersler için de geçerlidir. Çalışmaya karşı beslediğiniz olumsuz yargıları unutmalısınız. Özellikle "Başaramayacağım" duygusunu zihinden tamamen silmek gerekir. Bu duygu zamanla inanca dönüşür. İnanca dönüştürdüğünüz düşünceler ise beyni harekete geçirerek davranışlarınızı etkiler.

Cambazın hazin sonu

Karl Wallenda, başarısızlığı düşünmeden yıllarca büyük başarılarla havada cambazlık gösterileri yaptı. Zihninde düşme kavramı yoktu. Birden bire, eşine, kendisini düşerken gördüğünden söz etmeye başladı. İlk kez kendi kendine zihninde düşme temsili yapmaya başladı. Birkaç ay boyunca düşeceği korkusunu zihninden atamadı. Bu konuşmalardan üç ay sonra düşerek öldü. Düşme davranışını destekleyecek durum oluşturacak tutarlı bir temsili ve sinyali sinir sistemine göndermiş ve sonunda onu gerçekleştirmiştir.

Bu olay istemediklerinize değil de istediklerinize yoğunlaşmanız gerektiğini gösteriyor. Başarıya ulaşmak, onu yakalamak istiyorsanız istediğiniz durumlara yoğunlaşmalısınız. Aksi takdirde atalarımızın söylediği gibi korktuğunuz başınıza gelir. Korktuğunuz düşüncelerin gerçekleşmemesi için istediğiniz düşünceler üzerine odaklanmalı. Böylece hem beyninizi hem de

düşüncelerinizi doğru kullanmış olursunuz. Ben çalışamam, ben başaramam, ben bu dersi öğrenemem, çünkü bunları daha önce denedim ve yapamadım vb. düşüncelere sahip olmak size hiçbir şey kazandırmaz. Hatta başarabileceğiniz birçok şeyi bile bu düşünceler yüzünden başaramayabilirsiniz. Onun için bu düşüncelerinizi zihninizden bir an önce çıkartarak geçmişin karanlık sayfalarına bir daha hatırlamayacak şekilde atın.

4- ÇALIŞMA ORTAMININ DÜZENLENMESİ

DAHA YÜKSEK BAŞARI İÇİN...

"Ders çalışılacak mekanın, çalışmayı kolaylaştıracak şekilde düzenlenmesi ve çalışacak kişinin çalışmaya hazır bedensel ve psikolojik atmosfere girmesi lazımdır."

Prof.Dr. Hasan Tan

Elif, şu ana kadar anlattıklarımızdan çok hoşlanmıştı. Anlatılanların çok mantıklı olduğunu belirtti. Ama bunları yeterli bulmuyordu. Çalışmanın daha verimli hale getirilmesi için başka neler yapılması gerektiğini öğrenmek istiyordu. Onun için meraklı bir şekilde:

- Öğrenmenin daha verimli bir şekilde gerçekleşmesi için nasıl bir ortamda ders çalışmalıyız?

Bireyin başarılı olması çalışma ortamının çalışmaya elverişli şekilde düzenlemesine bağlıdır. Ortam bireyi çalışmaya itecek psikolojik ve fiziksel nitelikler taşımalı. Çalışma ortamı aydınlık ve yeterince ısıya sahip olmalıdır. Ortamda çalışmak için kullanılacak defter ve kitaplar hazır bulunmalıdır. Ayrıca ortam bireyi çalışmaya yöneltecek psikolojik atmosfere sahip olmalıdır. Odanın tertipli ve düzenli olması, ders çalışma planının görülebilecek bir yerde asılı bulunması, ortamın havalandırılması bireyin çalışmaya zevkle başlamasını sağlayabilir. Öğrenmeye uygun bir şekilde düzenlenmiş bir ortam, başarıyı beraberinde getirir. Çünkü böyle bir ortamda birey çalışmaktan zevk alır. Severek yapılan davranışlar ise hem kalıcı hem de uzun süreli olur.

Çalışmaya başlayan öğrencinin dikkatinin dağılması bazen bireyin kendi zihinsel dağınıklığından, bazen de bulunduğu ortamın çalışmaya elverişli olmamasından kaynaklanır. Bu nedenle çevrenin de öğrenmeye etkisi vardır. Çalışmak için ayrılan sürenin etkin bir şekilde kullanılması için ortamı çalışmaya uygun hale getirin.

Çalışma ortamında önce dikkati dağıtan etkenleri ortadan kaldırmalısınız. Ortamın dağınık olması, ortamda farklı kişilerin ve gürültünün bulunması dikkati dağıtan etkenler arasındadır. Masa başında ders çalışmaya başlama, öğrenciyi daha kısa sürede motive eder. Çalışma anında aktif olmak buna bağlıdır. Çünkü masa öğrenciye rahat bir şekilde yazı yazma, çalışmak için kullandığı kitapları ve defterleri koyma, vücudu yormadan çalışma imkanı sağlar. Çalışma masası odanın en güzel yerine konmalıdır. Kapı ağzında bulunan masada ders çalışmak durumunda kalan birey, içeri girip çıkanlardan, ev içindeki gürültülerden daha çabuk etkilenir. Kapının hemen yanında olma bir an önce çalışma ortamını terk etme isteğini de uyandırabilir. Onun için çalışma masası ne kapı ağzında ne de cam kenarında olmalıdır. Cam kenarındaki masada ders çalışan öğrencinin, bir süre sonra dışarıdaki olaylardan dolayı dikkati dağılabilir.

Çalışmak için oturulan sandalye de çalışmaya uygun olmalıdır. Sandalye masaya göre ne yüksek ne de alçak olmalı. Sandalyenin yüksekliğinde bireyin yüksekliğine göre değişiklikler yapılabilir. Ancak aşırı rahat bir sandalye veya koltuk kullanmak gevşemeye yol açarak çalışmayı olumsuz etkiler.

Çalışma odasına çeşitli posterler veya afişler asılabilir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken, asılan posterlerin ve afişlerin öğrenciyi çalışmadan alıkoyan nitelikte olmamasıdır. Öğrenci masadan başını kaldırdığında gözü odasına astığı afişe veya postere takı-

labilir. Bu poster ve afişler genci hayal dünyasına götürür. Dersten kopma başlar ve zaman boşa harcanır. Gencin odasına, tuttuğu takımın, çok sevdiği sanatçının posterini asması, bazı öğrenciler için zararlı olabilir. Öğrencinin tuttuğu takım maç kaybetmiş ise, yenilginin verdiği hüzün veya alınan galibiyetin getirdiği sevinç zihnin dağılmasına neden olabilir. Sevdiği sanatçı ise gence müziği hatırlatabilir. Bu seferde genç müzik dinlemek için çalışmayı bırakabilir. Bu durumlar bütün öğrenciler için geçerli olmayabilir. Fakat yapılan araştırmalara göre birçok öğrencinin verimli ders çalışmayı başaramamasının arkasında bu tip davranışlar yatar.

Çalışma odasını gencin istediği gibi düzenlemesi hakkıdır. Çünkü genç burada kendisini ifade etmek ister. Duygularını yansıtan poster ve afişleri odasına asar. Bunların hepsi normaldir. Genci çalışmaya yönelten poster ve afişleri asması ise tavsiye edilendir. Öğrencinin odasına hedeflediği üniversitenin fotoğrafını, kendisini çalışmaya sevk edecek değişik sözlerin yazılı olduğu afişleri asması yararlı olabilir. Bu sayede öğrenci dinlenme süresinde bile kendisine çalışmayı hatırlatacak çeşitli uyarcılarla karşı karşıya kalır.

Büyük düşünür Cemil Meriç; "Slogan ilkelin ideolojisidir. Gerçekten de, insan beyninin en garip ve anlaşılmaz tarafı hem çok gelişmiş hem çok ilkel yönlerinin bulunmasıdır. Sloganlar da bu ilkel boyuta hitap eder. Bir saatlik konuşmadan daha fazla beyni etkilemektedir" der. Her öğrenci, kendisini çalışmaya yöneltecek sloganlar üretebilir. Bu ürettiklerini kendisini motive edecek şekilde kullanabilir.

Ders çalışmayı etkin hale getirmek için kullanılacak bazı sloganlar;

Başarılıncaya kadar her başarı hayaldir

Karakterin en önemli yardımcısı, yılmayan bir azimdir

Kararlılık insan iradesinin uyandırma zilidir

Deha, gayret ve sabrın çocuğudur

Bilginin efendisi olmak için çalışmanın uşağı olmak gerekir

Hiçbir şey imkansız değildir; olsa bile!

Ya çalış ya da üniversiteden vazgeç

Üşenme, erteleme, vazgeçme

Hayattaki en büyük eğlence başkalarının 'yapamazsın' dediğini yapmaktır.

Uğraş, didin, düşün, ara, bul, koş, atıl. Durmak zamanı geçti, çalışmak zamanıdır.

Keşke dememek için

Hayatta ya tozu dumana katarsın ya da tozu dumanı yutarsın

Üniversiteye giden yol ders çalışmaktan geçer

Bu günün işini yarına bırakma

Bu günleri aramak istemiyorsan bulduğun zamanın hakkını ver

Gerçek başarı başarısız olma korkusunu yenmektir.

İstediklerinin bedelini ödemek zorundasın

Yapman gerekeni yap

Her şey daha iyi bir gelecek için

Dersini yap keyfine bak....

Mehmet

- Ortam öğrenmeye elverişli düzenlense bile bazen gergin oluyorum. Çalışmayı sürdürmekte zorlanıyorum. Başım ağrıyor ve çalışmayı bırakıyorum. Bu durumda ne yapmam gerekir?

Öğrencinin çalışmaya başladıktan bir süre sonra gergin oluşunun ve başının ağrımasının nedeni çalışma ortamının iyi havalandırılmamasıdır. Çalışma odası belirli aralıklarla havalandırılmalı. Havalandırılmayan odada oksijen azalır. Beynin çalışması için oksijen son derece önemlidir. Odadaki oksijensizlik gerginliğe ve baş ağrısına neden olur. Gerginlik ve baş ağrısı çalışmayı sıkıcı hale getirir. Öğrenci bir süre sonra çalışmaya son verir. Bunun önüne geçmek ve çalışmayı daha sağlıklı bir şekilde sürdürmek için belirli aralıklarla dinlenme süresi tanınmalı. Bu süre içerisinde de oda mutlaka havalandırılmalı.

Rahatlatıcı pratik tavsiyeler;

- *Bir bardak su için ve çalışma masanızda bir bardak su bulundurun*
- *Ara sıra ayağa kalkarak gerilin, bir iki dakika basit bedensel hareketler yapın*
- *Bir sonraki çalışmanızı zihninizde canlandırın*
- *Dinlenme süresini sizi rahatlatacak bir müzik dinleyerek geçirin*
- *Gözlerinizi rahatlatacak göz egzersizleri yapın*
- *Nefes egzersizlerini yapmayı ihmal etmeyin*
- *İşaret ve başparmağınızla alnınıza masaj yapın*

Hayalinizde en sevdiğiniz yerde olduğunuzu düşünün

Banu;

- Özellikle ben çalışmakta çok zorlanıyorum. Bazen de kaç saat çalışmam gerektiğine karar vermekte güçlük çekiyorum. İdeal çalışma süresi ne kadardır. Ara verdiğimizde ders çalışma isteğinin kaybolmaması için ne yapmalıyım?

Çalışma süreniz yaptığınız çalışmanın niteliğine göre değişir. Konuyu öğrenmek için çalışma yapıyorsanız çalışma süreniz 50 dakika ile 1 saat arasında değişebilir. Öğrenilmiş bir konuyu pekiştirmek için soru çözümü yapıyor iseniz bu süreyi 1,5 saate kadar çıkarabilirsiniz. Bazen öğrenci kendisini iyi hisseder, ara vermeden çalışmayı sürdürür. "Hiç çalışmamak ne kadar yanlış ise ara vermeden çalışmayı sürdürmek de o kadar yanlıştır." Öğrenci o anda çalışmaktan verim aldığını düşünse bile daha sonraki çalışmalarını aksatacağından dolayı bu şekilde çalışmak iyi değildir.

*En çok kaç saat ders çalışıyorsunuz?		
0-20 dakika	% 11,7	190
20-40 dakika	% 13,1	212
40-60 dakika	% 17,8	288
1-2 saat	% 23,5	380
2 saat ve yukarısı	% 32,9	531
Toplam Oy		1612
*www.ders24.com adresinden alınmıştır.		

Günlük çalışma süresini sizin ihtiyaçlarınız belirler. Bütün öğrenciler için günde şu kadar saat ders çalışırsanız sınavı kazanabilirsiniz demek yanlıştır. Burada

ölçü, her öğrencinin gerektiği kadar çalışmasıdır. Konuyu ne kadar sürede öğreniyorsanız o süre kadar çalışın. Arkadaşlarınızın çalışma süresi size uymayabilir. Konuyu öğreniyorsanız sürenin bir önemi yoktur. Fakat kaç saat çalışırsanız çalışın bunu düzenli bir şekilde yapmalısınız. Mutlaka ders çalışma saatlerinizi ve dinlenme süresini belirleyerek düzenli bir çalışma sergilemeniz faydalı olur.

Çalışma süresi kadar dinlenme süresi de son derece önemlidir. Dinlenme süresi 15 ile 20 dakika arasında değişebilir. Öğrenci dinlenme süresini çalışma odasının dışında geçirebilir. Bu arada çalışma odasını havalandırabilir. Farklı bir mekanda dinlenme süresini geçirmek öğrenciyi daha iyi dinlendirir. Dinlenme anında bol bol oksijen alınmalı. Öğrenci yaşadığı evin durumuna ve hava şartlarına göre dinlenmeyi balkonda veya pencereden dışarı bakarak geçirebilir. Çünkü birey böylece temiz hava soluyarak beyninin ihtiyacı olan oksijeni sağlar. Ayrıca bireyin açık hava ile temas etmesi vücudunu rahatlatır. Bu rahatlık daha sonraki çalışmalara istekli başlamanın ve çalışmanın verimli olmasının temel şartıdır.

Dinlenme süresinde zihni bir sonraki çalışmaya hazırlamak için çalışılacak dersleri ve konuları düşünmelisiniz. Bireyin motivasyonunu kaybetmemesi için bazen hedeflediği üniversite ve bölümü düşünmesi, başaracağını hayal etmesi, zihnini hep başaracağına dair düşüncelerle doldurması çalışma isteğini kamçılar.

Okan üzüntülüydü,

- Bu söyledikleriniz bana pek uymuyor. Bizim evimiz biraz küçük. Ayrı bir çalışma odam yok. Çalışmak için nasıl bir ortam hazırlamalıyım?

“Nerede olursanız olun, elinizdekilerle yapabileceklerinizi yapın”

Theodore Roosevelt

Her öğrencinin kendisine ait çalışma odası olmayabilir. Bu durum öğrencinin ders çalışamayacağı, sonuç olarak sınavı kazanamayacağı anlamına gelmez. O zaman bir çalışma köşesine ve bir çalışma masasına ihtiyacınız var. Evinizin en sakin ve sessiz bir köşesini çalışma köşesi yapabilirsiniz. Bu köşede çalışmanız için gerekli olan bir masa ve bir sandalye bulundurmanız yeterli olur. Bir de çalışılacağınız kitaplarınız ve defterleriniz bulunsun. Çalışma masanız evde başka ihtiyaçları karşılamak için kullanılıyorsa örneğin yemek için; bu durumda masayı temizledikten ve öğrenmeye uygun hale getirdikten sonra çalışmaya başlayınız.

Çalışmayı masada sürdürmek verimi artıran etkenler arasında en önemlilerindendir. Bazen öğrenciler masayı sadece yazarak ders çalıştıklarında kullanırlar. Okuma ve tekrar çalışmaları yaparken farklı mekanlar seçerler. Çalışmalarınız ister okuma, ister tekrar, ister yazma şeklinde olsun hepsini çalışma masanızda yapın. Çünkü öğrenci masada, motivasyonunu daha kolay gerçekleştirir ve daha uzun süre çalışabilir. Bu süreçte birey masa ile çalışma arasında beyninde bir ilişki kurar. Bu ilişkinin kurulması sürekli masada çalışmayla sağlanabilir. Öğrenci çalışmak istemese bile masa başında olduğu sürece daha önceden kurulan bu ilişki sayesinde çalışmayı sürdürebilir. Öğrenci çalışmalarını bazen farklı mekanlarda yaparsa çalışma isteği kaybolduğunda masadan uzaklaşır. Bu uzaklaşma sadece masayla sınırlı kalmaz, öğrenci ders çalışmaktan da uzaklaşır.

Çalışmaya ara verildiğinde bir sonraki çalışma için çalışma masası düzenlenmelidir. Masada bulunan fakat çalışmak için kullanılmayan defter, kitap, kalem vb. maddeler masanın üzerinden kaldırılmalıdır. Çünkü masanın dağınıklığı zihinsel dağınıklığa yol açar. Bu yüzden öğrencinin dikkati dağılabilir. Öğrenci dikkatinin dağılmaması için masanın üzerinde kullanmayacağı hiçbir şeyi bulundurmamalıdır. Ancak ders çalışmak için kullanacağı malzemeler sandalyeden kalkmadan ulaşabileceği bir yerde olabilir. Öğrencinin gerekli olan ders çalışma malzemelerini almak için sürekli masanın başından kalkması halinde dikkati dağılır, çalışma isteği kaybolur.



5- ÇALIŞMAYI SÜRDÜRMEK

"Taşı delen suyun gücü değil, damlaların sürekliliğidir."

Latin Atasözü



Banu:

- Ders çalışmaya başladıktan bir süre sonra çalışmayı bırakıyorum. Bazen de ders çalışmaya başlamadan önce kendime bir sürü iş çıkartıyorum. Bir türlü dersin başına oturamıyorum.

Bu durum çalışmayı sevmeyen veya kendisini çalışmaya tam olarak veremeyen tüm öğrencilerde görülür. Çalışmaya başlamak ve sürdürmek kişinin hayatıyla ilgili sorumluluklar karşısındaki ciddiyetiyle ve aldığı

kararları gerçekleştirmek konusunda kararlı olmasıyla ilgilidir. Sorumluluk alma ve karar verme becerisini kazanan bireylerde böyle bir problem yoktur. Hayatınızda başarıyı yakalamak istiyorsanız kendi kararlarınızı kendiniz vermelisiniz. Hayatınızla ilgili sorumluluğu ve kararları dış dünyaya bırakırsanız çalışmayı engelleyecek birçok sebep bulursunuz. Bu durumda şunları düşünmeniz gerekir. Üniversiteyi ancak ders çalışarak kazanabilirsiniz. Bu kazanç en çok kimi etkiler. Elbette sizi etkiler. Bazen öğrenciler ders çalışmayı başkaları için yaptıklarını düşünürler. Eğer üniversiteyi kazanırsanız bunun faydasını veya varsa zararını siz göreceksiniz. Sizin sınavı kazanmanız sonucunda belki anne ve babanız sevinebilir, arkadaşlarınız arasında itibarınız artabilir, konu komşu, akrabalar size gıpta ile bakabilir, öğretmenleriniz mutlu olabilir. Bütün bu sevinçler onlar için gelip geçicidir. Sizin sınavda başarılı olmanız onlar için sadece bir sevinç kaynağı olur. Bu sevinçleri de kısa bir süre sonra biter. Ama sınavı kazanmak sizin ömür boyu sevinç kaynağınız olacaktır. Çünkü bu sınav sayesinde hedeflerinizi gerçekleştirmiş, ideallerinize ulaşmış, kendiniz için verdiğiniz kararları uygulamış olacaksınız. Böylece hem başarıyı hem de mutluluğu yakalayacaksınız.

Sonuç olarak bu olayların kârı ve zararı tamamen sizi ilgilendirir. Her ne kadar diğer insanlarda bırakacağınız olumlu izlenimler olsa bile. Kendi kararlarını verme başarısını gösteremeyen, kendilerini dış olayların etkisinde bırakan öğrenciler ise başarısızlıklar karşısında mazeret bulma hastalığına yakalanırlar. Bu öğrenciler her başarısızlıkta bir mazeret üretirler. Bir gün anne veya babalarından duymak istemedikleri sözleri duyduklarında, bir başka gün öğretmenleriyle istenmeyen bir tartışma yaptıklarında, bir başka gün televiz-

yondaki bir programı seyretmek istediklerinde, bir başka gün arkadaşlarından birine kırgın olduklarında bunları bahane göstererek çalışmazlar. Bazen çevrelerindeki insanları inandırmak için üretmiş oldukları bu bahanelere gerçekçi nedenler de bulurlar. Hatta bu şekilde tüm insanları, başarısız olmalarının kendilerinden kaynaklanmadığına da inandırabilirler. Ama bu öğrenciler vicdanlarına söyleyecek bahaneleri hiçbir zaman üretemeyecekler. O zaman 'Keşke' diyecekler. O sözü kullandığınız anda ise iş işten geçer. 'Keşke' dediğiniz anda dönüşü olmayan bir yolun sonuna gelmişinizdir. Verdiğiniz yanlış kararların sonucuna katlanmak zorunda kalacağınız durumlarla karşı karşıya kalırsınız.

Mehmet coşkuyla:

- Ben ders çalışmayı zevkli hale getirmenin bir yolunu buldum. Açıyorum bir müzik parçası, oturuyorum dersin başına, gel keyfim gel. Hem öğreniyorum hem eğleniyorum. Bence siz de denemelisiniz.

Bir araştırma

Bir sınıftaki öğrenciler, okul başarıları bakımından birbirine denk iki gruba ayrıldı, iki gruba da de ilk defa karşılaştıkları bir okuma parçası verildi. Birinci grup bu parçayı sessiz ve sakin bir odada, ikinci grup gürültülü odada okudu. Belli bir süre sonunda iki grupta da okuma durduruldu. Gruplardaki öğrencilere okudukları parça ile ilgili sorular soruldu. Bu iki grup, okuduğunu anlama derecesi bakımından karşılaştırıldıklarında birinci grubun daha başarılı olduğu tespit edilmiştir.

Bilim adamlarına göre; beyin, aynı anda birden fazla uyarıcı alabilir. Ancak dikkatini tek bir noktaya odaklar. Örneğin karşınızda duran birçok nesneye aynı anda

bakabilirsiniz. Ama dikkatinizi yoğunlaştırarak sadece birisini net bir şekilde görürsünüz. Gürültülü bir ortamda da çevrenizde bulunan birden fazla sesi duymanıza rağmen, sadece bir ses üzerine yoğunlaşarak onu anlayabilirsiniz. Ders çalışırken müzik dinlediğinizde de beyne birden fazla uyarıcı göndermiş olursunuz. Beyin ise bunlardan sadece birine yoğunlaşır. Yani beyin ya müzikle meşgul olur ya da dersle. Beyin ders ile meşgul ise müzik dinlememiştir, eğer müzik ile meşgul olmuş ise ders çalışmamıştır.

Beyin aynı anda birden fazla uyarıcı ile karşı karşıya kaldığında sıkılmaya başlar ve aktifliğini yitirir. Bu da öğrencinin ders çalışmaktan sıkılarak çalışmayı bırakmasına yol açar. Ayrıca çalışırken arka planda dinlenilen müzik gerginliğe ve yorgunluğa yol açar. Sonuç olarak birey, çalışmanın verimini düşürür ve çalışmayı sıkıcı hale getirir. Bazen de öğrenciler "Ben çalışmaya başladığım zaman müziği duymuyorum." derler. Bunu söyleyen öğrencilere ben de şunu söylüyorum: "Madem müziği duymuyorsun neden dinliyorsun?" Bu şekilde çalışan öğrenciler, sessiz, sakin bir ortamda çalışan öğrencilere göre daha kısa sürede yorulurlar, dikkatleri daha çabuk dağılır, çalışmayı daha kısa süreli tutarlar. Bunun nedeni biraz önce söylediğimiz gibi beynin aynı anda iki işi yapmaya zorlanması sonucunda sıkılmaya başlamasından kaynaklanır.

Öğrenci yaptığı işten haz almak ve sonuçta fayda sağlamak istiyorsa tek bir işe yoğunlaşmalıdır. Ders çalışırken müzik dinlemek, zevkle müzik dinlenmeyi önler. Müzik dinlerken ders çalışmayı sürdürmek de verimli çalışmayı engeller. Bu durumda ya müzik dinleyin ya da ders çalışın. Aslında ikisini de yapabilirsiniz. Ancak aynı anda yapmamak koşuluyla. Hatta müzik dinlemeyi kendinize ödül olarak sunabilirsiniz.

Bir saat ders çalışma sonunda dinlenme süresinde en sevdiğiniz müzik parçasını dinlemek gibi.

Elif anlatılanları benimsemiş bir şekilde:

- Bu söylediklerinize göre televizyon seyrederek de ders çalışamayız.

"Kişisel başarı için televizyonunuzu öldürün."

Steve Chandler

Dikkatin dağılmasına yol açan diğer bir etken de televizyondur. Televizyonun özellikle öğrenmeye olumsuz etkileri vardır. Bilimsel araştırmalar aşırı televizyon seyreden insanların monotonlaştığı, sosyal ilişkilerinin zayıfladığı ve zamanının çoğunu boşa harcadığı görülmüştür. Seyretmek istediğiniz bir program var ise onu günlük çalışma programınızın içine almalısınız. Hele televizyon açıkken ders çalışmayı hiç denemeyin. Dikkatinizi toplamada bir hayli zorlanırsınız. Çünkü televizyonda ses ve görüntü olmak üzere iki tane dikkati dağıtıcı unsur vardır. Televizyonun diğer bir özelliği de bağımlılık yapmasıdır. Düğmesi kapalı iken hakimiyet sizde olsa da düğmeye dokunduğunuz anda hakimiyet ona geçer. Siz onu yönettiğinizi sanırken o sizi yönetir. O esnada yayınlanan programlar sizi ders çalışmaktan uzaklaştırır. Onun için kısa sürelik dinlenmelerinizde bile televizyondan uzak durun.

Günde 4 saat TV karşısındayız:

RTÜK Kamuoyu ve Yayın Araştırmaları Dairesi Başkanlığınca yapılan kamuoyu araştırmaları, Türk halkının giderek televizyonkolik hale geldiğini ortaya çıkardı. Aile bireylerinin televizyon izleme gün ve saat alışkanlıklarına ilişkin 5.360 kişi üzerinde yapılan

araştırmaya göre, Türkiye'de yetişkinler ve çocuklar günde ortalama 4 saate yakın; yani haftada en az bir tam günü televizyon karşısında geçiriyor. Televizyon-kolik düzeyinde günde 5 saatten fazla televizyon seyredenlerin oranı ise % 20.

"İki saat televizyon seyretmek suretiyle beynin uyarımdan yoksun bırakılmasının beyinde oluşturduğu tembelliği gidermek için bir hafta zihin egzersizi yapmak gerekir."

Alman Beyin Antrenman Kurumu Başkanı Prof. Bern Fischer

W. Schramm, S.Lyke, E.Parker'in araştırması:

Çocukların televizyon kullanımıyla ilgili Amerika'da yaptıkları araştırmaya göre; TV çocuğun zekasına 13 yaşına kadar katkı sağlarken, 13 yaşından sonra bireylerin zekasını olumsuz etkilemeye başladığını tespit etmişlerdir.

Bilgisayar ve internet için de aynı şeyler geçerlidir. Bilgisayar ve internet bizlere sınırsız bilgi hazinelerinin kapısını aralasa bile ders çalışmak için ayrılan zamanın büyük bir kısmını alıp götürmekteler. Gençlerin çoğu sanal âlemde özgürce dolaşırken gerçek âlemde akıp giden zamanın farkında olamamaktadır. Ekranda açılan birçok pencerenin üniversiteye giden yolların birkaçının kapanmasına neden olabileceği akıldan çıkartılmamalı. Bunları söylerken; bilgisayar, televizyon, internet gibi günümüz teknolojisinin sunduğu imkanları reddetmiyoruz. Ama onların yerli yerinde ve zamanında kullanılmasının gerekliliğini vurguluyoruz. Bu teknoloji ürünleri bizlere birçok imkânlar sunar. O imkânları kullanmak herkesin hakkı. Fakat günümüzde en büyük yanlış, bu ürünlerin amaca uygun kullanılmamasıdır. Ülkemizde birçok insan televizyonu vakit

geçirmek, bilgisayarı oyun oynamak, interneti de sohbet için kullanıyor.

İnternet kullanımı:

Boğaziçi Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Yavuz Akpınar öğrenciler üzerinde bir araştırma yaparak, öğrencilerin sanal profilini ortaya çıkardı. 1150 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucunda internete girenlerin; % 19'u oyun, % 8'i turizm, % 16'sı magazin, % 6'sı eğitim, % 4'ü haber, % 13'ü müzik-film, % 13'ü spor, % 20'si bilim ve teknoloji sitelerini ziyaret ediyor.

Zihin dağınıklığına yol açan faktörlerden bir tanesi de yatarak ders çalışmayı denemektir. Başlangıçta bu çalışma 'Harıl harıl' olurken daha sonra 'Horul horul' devam etmektedir. Bu tip çalışmanın sonucu bellidir. Öğrencinin derin bir uykuya dalması ve vaktinin bir çoğunun uykuyla geçmesidir. Kanepede, koltukta veya yatakta uzanarak çalışmayı denemenin sonucu bu şekilde gerçekleşir. Uzanıldığında vücut gevşemeye başlar. Vücudun gevşemesini beyin uykuya ön hazırlık olarak algılar. Bir süre sonra ise uyuma gerçekleşir. Beyne daha sağlıklı bir mesaj göndermek için mutlaka çalışma masasında ders çalışmalısınız.

Hayallere dalmak, endişelere kapılmak, zamansız telefon görüşmeleri yapmak, çalışırken bir şeyler atıştırmak da dikkati dağıtan etkenlerdendir. "Bu şekilde çalışmak verimi artırır mı? Bu etkenler benim öğrenmemi kolaylaştırır mı?" gibi sorulara verilecek cevap 'Hayır'dır. Bunun için yapılması gereken bu etkenleri ortadan kaldırarak verimli çalışmayı sağlamak.

Hayallerin etkisinden kurtulmak için dinlenme süresinde hayal kurmak veya hayalleri kısa tutmak gerekir. Hayallerin gücünden faydalanmak istiyorsanız mutlaka kazanmayı hayal edin. Endişeleriniz var ise; bu, yeterince çalışmadığınızın bir göstergesidir. Endişeleri ortadan kaldırmanın en iyi yolu yeterince çalışmaktır. Yani endişeyi ortadan kaldırıncaya kadar çalışmak. Telefon görüşmelerinin olumsuz etkisini azaltmak için görüşmeleri dinlenme süresinde yaparak, konuşmayı kısa tutmanızı öneririm.

Bununla ilgili yaşadığım örnek olacak bir olayı anlatmak istiyorum. Fem Dershanelerinin Ümraniye Şubesinde görev yaptığım zaman, Ahmet isimli bir öğrencim vardı. Bu öğrencimin ders çalışıp çalışmadığını kontrol etmek için evini aradım. Telefona annesi çıktı. Ahmet'le görüşmek istediğimi söyledim. O da Ahmet'in şu an telefona gelemeyeceği, müsait olmadığını belirti. Ben de bunun üzerine öğretmeni olduğumu, ders çalışıp çalışmadığını kontrol etmek için aradığımı söyledim. Bunun üzerine annesi gülümsemeye başladı. "Hocam kusura bakmayın, ben sizi Ahmet'in arkadaşlarından biri zannettim. Biz Ahmet ile bir antlaşma yaptık. Ders çalışma esnasında arkadaşlarından arayan olursa Ahmet'in telefon görüşmesi için müsait olmadığını söylüyorum. Bu şekilde hem dikkati dağılmamış oluyor hem de arkadaşları çağırdığında yanlarına gitmek zorunda kalmıyor." Bu konuşmalardan sonra Ahmet'in şu an evde ve ders çalıştığını belirterek telefona çağırabileceğini söyledi. Ben de buna gerek olmadığını çalışmaya ara verdiği zaman arayabileceğini söyleyerek telefonu kapattım.

Sizler de bu şekilde bir yöntem geliştirebilirsiniz. Böylece dikkatinizi daha kısa sürede toplar verimli bir çalışma gerçekleştirebilirsiniz. Keşke bütün anne ve

babalar Ahmet'inki gibi olsa. Çocuklarıyla antlaşmalar yapsalar, onların daha iyi çalışmasını sağlasalar. Eğer anne babanız bunları düşünemediyse sizler onlarla bir antlaşma yolu bulup çalışmalarınızı sağlıklı hale getirebilirsiniz.

Mehmet:

- Çalışmayı sürekli yapmak ve verimli hâle getirmek için arkadaşlarla çalışma grubu oluşturmalıyız.

Elif:

- Ben grup çalışmasının çok verimli olduğuna inanıyorum. Fen lisesi sınavına üç arkadaş beraber hazırlandık. Sınıfta öğretmenimize soramadığım soruları onlara sorarak öğrenebiliyordum.

"En iyi dost, bendeki en iyi yönleri ortaya çıkaran insandır." **Henry Ford**

Başarı sadece bireysel çalışmayla elde edilemez. Bireyin içinde bulunduğu arkadaş grubu da başarıda etkilidir. İnsan arkadaşları sayesinde, zirvelere de çıkar uçurumlardan da düşer. Önemli olan arkadaşlığın niteliğidir. Her yeni arkadaş, yeni alışkanlıklar demektir. Onun için sizi başarıya götürecek alışkanlıklara sahip dostlar edinin.

Kendinize verebileceğiniz en güzel hediye, sizi çalışmaya yönlendiren arkadaş seçmenizdir. Öyle insanlar vardır ki; çevresindeki insanları olumlu yönde etkileyerek başarılı olmalarını sağlarlar. Siz siz olun hedefinize götürecek arkadaşlarla beraber olun.

Bütün plânınızı ve programınızı düzenlemiş, büyük bir istekle ders çalışmaya başlamışsınız. Arkadaşım dediğiniz insan size; "Sinemaya gidiyoruz. Hadi gel! Bu

kadar çalışma yeter. Biraz da yaşamaya bak! Arkadaşlarla maç yapacağız, senin adına söz verdim. Mutlaka gel!" gibi çağrılarda bulunuyor. Böyle bir arkadaşla, düzenli ve sistemli çalışma yapabilir, gireceğiniz sınavda başarılı olabilir misiniz?

Üniversiteye hazırlanan öğrencinin arkadaşı; "Bugün kaç soru çözdün? Yarın beraber matematik dersine çalışalım mı? Tembelliği bırakmalısın, istersen birlikte çalışabiliriz." gibi sözlerle sizi çalışmaya teşvik eden birisi olmalı.

"V" Uçuşu,

Kazlar, göç esnasında havada "V" şeklinde bir formasyonda uçarlar. Araştırmalara göre, uçan her kuş, kanatlarını çırparak, arkasındaki kuşu kaldıran bir hava akımı meydana getiriyor. Bu uçuş şekli sayesinde % 71 gibi oldukça büyük bir enerji tasarrufu sağlıyorlar. Yani, tek başlarına gidebilecekleri yolu takım halinde neredeyse ikiye katlıyorlar. İşte kazların bu davranışlarından çıkaracağımız dersler:

- *Belli hedefleri olanlar ve bunlara ulaşmak için bir araya gelen insanlar, takım ruhuna sahip olurlarsa hedeflerine daha kolay ulaşırlar. Çünkü, takım olmanın sağladığı motivasyona sahip olurlar.*

Bir kaz, "V" grubundan çıktığı anda uçmakta güçlük çekiyor; çünkü kaldıraç etkisi gösteren hava akımının dışında kalmış oluyor. Bu olumsuz durumdan kurtulmak için kaz hemen formasyona geri dönüyor ve "V"nin takım gücünü tekrar yakalıyor. Demek ki;

- *Hedeflere ulaşmanın zorlaştığı, takım ruhunun şart olduğu işlerde insanlar hedeflerine ferdi gayretlerle değil, bilgi, deneyim ve gaye birliğinin bir araya geldiği takım ruhunun gücüyle ulaşabilirler.*

Göç uçuşu sırasında başta giden "V" lideri kaz; yorulduğunda, en arkaya geçer ve hemen arkasındaki kaz lider olur. Buradan alacağımız ders;

- *Takım ruhunun getirdiği hiyerarşik dayanışma ve yetki devrinin gerekliliği, sorumluluğun paylaşılması.*

Bu göç esnasında formasyondaki bir kuş hastalandığında veya bir avcı tarafından vurulup uçamayacak hale geldiğinde, düşen kuşa yardım etmek üzere formasyondan iki kaz ayrılır ve arkadaşlarını korumak üzere yanına giderler. Arkadaşları tekrar uçuncaya kadar veya ölene kadar onunla beraber kalırlar. Buradan da;

- *İşler zorlaştığında veya bir problem yaşandığında kenetlenmenin ve dayanışma içinde olmanın gerekliliğini anlayabiliriz.*

Uzun göç yolculuğunda, arkadaki kuşlar öndeki kuşları hızlı uçmaları için bağırarak uyarırlar. Demek ki;

Takım ruhu bireyleri çalışmaya iter. Yüksek başarı için herkes bir takım oluşturmalı.

Üniversite adayı kendisi gibi üniversiteyi düşünen, düşünmekle kalmayıp düzenli ders çalışan arkadaş grubuyla grup çalışması yapmalı. İyi bir grup çalışması, öğrenciyi motive edici bir unsur olabilir. Grup içerisinde birey, grubun etkisinde kalarak daha çok ders çalışabilir. Ayrıca çözemediği soruları, kavrayamadığı konuları grup bireylerinden birine sorarak öğrenebilir. Öğrencinin bir konuyu kavramasında bazen arkadaşının etkisinin, öğretmenden daha fazla olduğu görülmüştür. Öğretmenler sınıfta konuları sınıf ortamına göre anlatırken arkadaşına bir konuyu anlatan öğrenci, konuyu arkadaşının seviyesine göre anlatır. Arkadaşının anlayabileceği dili kullanır. Konuyu daha iyi kavraması için arkadaşının anlayacağı örnekler verebilir.

6- ÇALIŞMAYI İNANÇ HALİNE DÖNÜŞTÜRÜN

"Yapabileceğinize de inansanız yapamayacağınıza da inansanız, haklı çıkarsınız."

Henry Ford

Bizim hayatımızı şekillendiren yaşadığımız olaylar değil, o olayların ne anlama geldiğine dair inançlarımızdır. Sorun, ne çevremizde ne de yaşadığımız olaylarda. Sorun, bizim olaylara yüklediğimiz anlamlarda, bizim onları nasıl yorumladığımızda. Bu gün kim olduğumuz ve yarın kim olacağımızı belirleyen, bizim olaylar hakkında oluşturduğumuz inançlarımızdır. İnançlarımız neşe dolu bir ömürle, acılarla ve mutsuzluklarla dolu bir ömür arasındaki farkı belirler. Bazı bireyleri başarılı yapan, bazılarını da başarısızlık ve çaresizlik içinde yaşatan, taşıdığı inançlardır.

Bir babanın iki farklı oğlu:

Buruk, zalim, alkol ve uyuşturucu tutkunu bir babaydı. Defalarca intihar etmeye çalıştı. Cinayet suçundan müebbet hapis cezası çekti. On bir ay arayla doğmuş iki oğlu vardı. Bunlardan birisi tıpkı babasına benziyordu. Uyuşturucu tutkunuydu, çalarak ve insanları tehdit ederek hayatını sürdürüyordu. O da babası gibi cinayete teşebbüsten hapiste yattı. Ama kardeşi çok farklıydı. Üç çocuğu vardı. Evliliğinden zevk alıyor ve çok mutlu bir hayat yaşıyordu. Büyük bir firmanın bölge müdürü olarak görev yapıyordu; alkol, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıkları yoktu.

Hemen hemen aynı çevrede büyüyen ve aynı babanın çocukları olan bu iki genç, nasıl birbirinden farklı olabilir. Bu iki gence; ayrı ayrı, diğerinin haberi olmaksızın, "Hayatınız neden böyle oldu?" diye sorulduğunda ikisi de aynı cevabı veriyor. "Böyle bir babayla başka nasıl olabilirdim ki?"

İnançlarımız; neyin acı neyin zevk verici olduğunu belirleyen güçtür. Hayatımızda herhangi bir olayla karşılaştığımız zaman, beynimiz iki soru sorar. 1) Bu acı mı veriyor yoksa zevk mi? 2) Şimdi ben, acıdan kaçmak ya da zevke ulaşmak için ne yapmalıyım? Bu sorulara verdiğimiz cevaplara göre hareket ederiz. İnançlarımız, neyin acı ya da zevk verici olduğuna dair vardığımız genellemelerden oluşur. Bu genellemeler bizim tüm eylemlerimizi belirler. Dolayısıyla olaylar hakkında oluşturduğumuz inançlar hayatımızın yönünü tayin eder.

Ders çalışmaya yoğunlaşamamanızın nedeni onu algılayış biçiminizdir. Bu davranış hakkında öğrencilerin zihinlerinde çeşitli genellemeler vardır. "Ders çalışma nasıl bir faaliyettir?" sorusuna öğrenciler: "Sıkıcı buluyorum, nefret ediyorum, sınırlayıcı, çalışmak için istek olmalı, çalışmamak daha eğlenceli" vb. şeklinde cevaplar vermişlerdir. Zihinlerinde bu vb. genellemeler bulunan öğrenciler çalışmayı inanç ve alışkanlık haline dönüştürerek bu durumdan kurtulabilirler. Özellikle bu düşüncelerin olumlu hale dönüşmesini beklemek son derece yanlıştır. Beynimizde var olan bu genellemeleri kaldırmak için bir süre çalışmayı bir mecburiyet olarak görmek, onu bir tercih olayı olarak algılamamak gerekir.

Üniversite okumak sizin için bir zorunluluk mu? Yoksa sadece bir tercih mi? Uğrunda her şeyi göze alabileceğiniz bir etkinlik mi? Yoksa önemsiz, alelâde bir

şey mi? Ders çalışmaya, deneme sınavları yapmaya, binlerce soru çözmeye mecbur musunuz? Hayalleriniz ve hedefleriniz için mücadele eder misiniz? Gece gündüz hep bunlara katlanabilir misiniz? İnanç bu tip sorulara evet cevabını verir ama tercih evet cevabını vermez.

Birçok öğrencinin kaybı ders çalışmayı bir tercih olarak algılamalarıdır. Onu inanç haline dönüştürürseniz yoğunlaşmayı daha kolay sağlayabilirsiniz. Eğer çalışmalarınızın sonucunda ulaşacağınız hedefleri bir tercih olarak görürseniz hedefleriniz hayalden ibaret kalır. Hedefe ulaşmak için tam bir inanca sahip olmak gerekir. Bununla beraber sizi hedefe götürecek her davranışı da bir inanç haline dönüştürmelisiniz. Öğrencilerin etkili bir çalışmayı sergileyemeyişleri, bu çalışmayı, gezme, televizyon seyretme, internet, oyun vb. seçenekler arasında bir tercih olarak görmeleridir. Hedefe götüren her davranış bir inançtır. Hedefe olan inancı körükleyen, onun ateşini alevlendiren birer etkendir. Hedef üniversite ise ders çalışmak inançtır. O bir tercihten öte hedeflerinize ulaşmak için yapılması gereken bir zorunluluktur. Eğer üniversiteyi hayal ediyorsanız ona giden yolun ders çalışmaktan geçtiğini unutmayınız.

DERS ÇALIŞMAK	
BİR TERCİH İSE	**BİR İNANÇ İSE**
1. Yapmak zorunda olduğunuz için yaparsınız	1. İstediğiniz için yaparsınız
2. İstediğiniz zaman yaparsınız	2. İsteseniz de istemeseniz de yaparsınız
3. Gezme, TV seyretme, dinlenme vb. etkenlikler arasında bir seçenek olarak görürsünüz.	3. Zorunluluk alarak algılarsınız
4. Çalışmaya uygun bir tutum takınamazsınız	4. Çalışmaya uygun bir tutum takınırsınız
5. Çalışmanın önemini kavrayamazsınız	5. Sarsılmaz bir inançla çalışmanız gerektiğine inanırsınız
6. Yapılmasa da olan bir etkinlik olarak algılarsınız	6. Hedefinize ulaştıracak bir etkinlik olarak görürsünüz
7. Bir türlü verimli çalışmayı başaramazsınız	7. Her zaman verimli çalışmayı başarırsınız
8. Hedefinize ulaşamazsınız	8. Hedeflerinize ulaşırsınız.

Elif:

-İyi bir yoğunlaşma sağlamak için ne gibi alışkanlıklarımızın olması gerekir? Çünkü yoğunlaşmayı en-

gelleyen çeşitli alışkanlıklar var. Bir alışkanlığı ortadan kaldırmanın en iyi yolunun yeni bir alışkanlık kazanmak olduğunu düşünüyorum. Çünkü kazanılan yeni alışkanlık eskini terk ettirir.

"Bir çocuk ya da ressam gibi bakmayı öğrenin, bir müzisyen gibi dinleyin, bir şair gibi konuşun, bir dansçı gibi hareket edin, kokuları bir geyik gibi alın ve bir beslenme uzmanı gibi yiyip için"

Leonardo Da Vinci

Öğrencilerin, çalışmaya gerektiği gibi yoğunlaşmaları için yapmaları gereken bazı davranışlar vardır. Davranışlar, içinde bulunduğumuz durumun göstergesidir. Başarılı bir sonuç elde etmiş iseniz, o anki zihinsel ve fiziksel eylemlerinizi hatırlayarak aynı sonuca tekrar ulaşabilirsiniz. İnsanların çoğu, durumlarını yöneltmek için bilinçli hareket etmezler. Ya enerjik ya da çöküntülü olurlar. Herhangi bir alanda kişiler arasındaki farkı, kaynaklarını etkin olarak nasıl kullandıkları belirler.

Çoğu öğrencinin iyi yoğunlaşmak için aradığı şey durum değişikliğidir. Fakat birçoğu da bunu yanlış uygular. Çalışma isteği kaybolduğunda televizyon seyretmek, müzik dinlemek veya gezip dolaşmak gibi ders çalışma davranışı dışında çeşitli yollar denerler. Bunlar çalışma isteğinin uyanmasını sağlamadığı gibi bu isteğin tamamen ortadan kalkmasına neden olabilir. Çünkü seçilen bu davranışlar insanın hoşuna giden davranışlardır. İnsanlar hoşlarına giden davranışları yapmaya devam etmek isterler. Oysa ders çalışmak çoğu öğrencinin hoşuna gitmeyen bir durumdur. Onun için, durum değişikliğini önce düşüncede başlatmalı. Daha sonra

fizyolojinizde çeşitli değişiklikler olacaktır. İçinizde oluşan sıkıntılarınızı atamadığınızda, ders çalışmaya kendinizi veremediğinizde, çok istemenize rağmen dikkatinizi toplayamadığınızda hemen durumunuzu değiştirmeyi deneyin.

Kendinize yeni bir sayfa açın. Hayata yeni başladığınızı düşünün. Elinizi yüzünüzü güzelce yıkayın. Ensenize ıslak elinizle masaj yapın. Bir boy aynasının karşısına geçin. Saçlarınızı güzelce tarayın, kıyafetinizi düzeltin. Aynanın karşısından ayrılmadan gözlerinizi kapatın. Kendinizi zinde hissettiğiniz anları hatırlamaya çalışın. O anı tekrar yaşadığınızı düşünün. Yaşadığınız coşkuları tekrar hissetmeye çalışın. Bedensel ve zihinsel olarak o anı yaşıyormuş gibi davranın. Coşkuyu hissetmeye başladığınızda gözlerinizi yavaşça açın. Rahatladığınızı göreceksiniz. Bu coşkulu halinizi bozmadan çalışma masanızın başına dönün. Şimdi daha zinde bir şekilde çalışacaksınız.

İyi bir yoğunlaşma için zihinsel tereddütleri ortadan kaldırmanız gerekir. Kararlarınızı netleştirmekle işe başlayabilirsiniz. Hayat boyu başarıyı garantiye almanın yolu hayatın size sağladığı şeyleri amaca dönük kullanmaya bağlıdır. Eğer üniversite okumaya karar verdiyseniz ve bunu başaracağınıza inanıyorsanız büyük çapta eyleme geçmelisiniz. Davranışlarınızı verdiğiniz karara göre düzenlemelisiniz. Nelerin iyi sonuç getirip nelerin getirmediğini biliyorsanız, istediğinizi elde edinceye kadar hayatın belirli anlarında karşınıza çıkan her şeyi fırsata dönüştürmeniz gerekir. Bunları yapmayı başarırsanız, o zaman ulaşamayacağınız hiçbir hedef yok demektir.

Bazen bir karar verip eyleme geçtiğinizde kısa bir süre içerisinde etkili bir sonuç alamayabilirsiniz. Başarıya ulaşmak için insanın uzun süreli odaklanmaya ihti-

yacı vardır. Hayatınızda karşınıza çıkan zorlukların çoğu; örneğin deneme sınavlarında düşük puan alışınız, yeterince ders çalışamayışınız, bazı dersleri öğrenemeyişiniz hep gereği kadar odaklanamayışınızdan kaynaklanır.

Başarı ve başarısızlık anlık tecrübelerle gerçekleşmez. İnsanları başarıya sürükleyen, hayatın uzun yolu üzerinde verdikleri bir yığın küçük kararlardır. Zirveye ulaşmanızı vadilerde verdiğiniz küçük kararlar belirler. Başarısızlık harekete geçmemektir. Sabır göstermemektir. Zihinsel ve duygusal durumu düzeltmemektir. Bunun tersi olan başarı da yine verilen küçük kararlarla gerçekleşir. Bir sonraki deneme sınavında daha yüksek puan alma kararı, olumsuz şartlardan etkilenmeyerek ders çalışmaya devam etme kararı, bir günde daha fazla soru çözme kararı, tüm başarısızlıklara rağmen başarıyı yakalayıncaya kadar çalışma kararı gibi küçük kararlar başarıyı getirir.

İyi bir yoğunlaşma için fiziksel ve zihinsel düzenlemeler yaparak çalışmaya başlayabilirsiniz. Başarılı bir birey, vücudu oluşturan bedensel ve zihinsel nitelikleri iyi kullanır. Onları başarı için bir arada düşünür. Başarıyı ne sadece bedensel çabada ne de zihinsel düzenlemede görür. Mükemmel bir sonuç için bedenin ve zihnin gücü birleştirilmelidir.

Thomas Edison'un Başarı için tavsiyeleri:

- *Neyi gerçekleştireceğinize karar verin*
- *Gerçekleştirmek istediklerinizle ilgili tüm bilgilere ulaşın ve ona odaklanın*
- *Hayal kırıklığına aldırmadan araştırmaya devam edin.*

- *Olumsuzluklardan etkilenmeyin, başkalarının aynı hedefi gerçekleştirmedeki başarısızlıklarına aldırış etmeyin.*
- *Çözüme mutlaka ulaşacağınız fikrini taşıyın.*

- Karar vermenin gücünü yaşayın

"Yapmak istediğin bir şeyi düşünerek karar ver, verdiğin kararı da mutlaka uygula."

Benjamin Franklin

Karar verme tüm yaşantımızı değiştirebilecek bir güçtür. Hayatınızı değiştirmeye karar verdiğiniz anda hayata yeniden başlıyorsunuz. İyi bir yoğunlaşma sağlayamadığınızda, çalışmak istemediğinizde, "Hep başarısız oluyorum!" diye düşündüğünüzde, bunları durdurmak için karar vermenin gücünü keşfedin. Üniversite okumayı gerçekten istiyor musunuz? Bu istek sizin için ne kadar önemli? Bu isteklerinizi diğer isteklerinizle karşılaştırdığınızda önceliği hangisine veriyorsunuz?

Verdiğiniz kararların gerçekliği eyleme geçmenizle ölçülür. Eğer eylem yoksa karar vermemişsiniz demektir.

Okan,

-Gerçek bir kararlılık nasıl olur? Günde binlerce karar değiştirdiğim oluyor. Galiba sizin kararlılıkla kastettiğiniz şey her hâlde istikrarlı olmak anlamına geliyor.

ÖSS Son Kararınız mı? "Çok çalışmak istiyorum ama bir türlü ders çalışamıyorum. Her gün program yapmama rağmen nedense uygulayamıyorum. Ders çalışmaya başlıyorum ancak çalışmayı sürdüremiyorum."... gibi şikâyetleri çoğu öğrenciden duymak müm-

kündür. Öğrenciler hep bu problemden yakındıkları halde neden harekete geçmezler. Çünkü onları harekete geçirecek kararı henüz vermemişlerdir. Bu durum öğrencilerin ders çalışmaya ya da ÖSS'de başarılı olmaya net bir şekilde karar vermediklerinin bir göstergesidir.

Bir insanın zihninden günde ortalama 60.000 ile 80.000 arasında değişen farklı düşünce geçmektedir. Bu düşüncelerimizin bir kısmını gerçekleştirirken birçoğunu da gerçekleştiremeyiz. Hatta düşündüklerimizin % 80'ini gerçekleştiremediğimiz araştırma sonuçlarıyla ispatlanmıştır. Hangi düşüncelerimizi gerçekleştirdiğimizi hangilerini ise gerçekleştiremediğimizi hiç düşündünüz mü? Bu soruyu düşünen insan sayısı bir hayli azdır. Çoğu insanında aklına böyle bir soru bile gelmez.

Neleri düşünmüyoruz ki! Fazla kilolarımızdan kurtulmayı, spor yapmayı, vaktimizi iyi değerlendirmeyi, kötü alışkanlıklarımızı terk etmeyi, ÖSS adayları ise daha çok ders çalışmayı düşünmektedir. Ancak düşündüklerimizi uygulama anı gelip çattığında irademizi kontrol edip uygulamaya geçmekte zorlanırız?

Neden insan; iradesi, vicdanı ve bilgisi olduğu halde doğru kabul edilen veya doğru kabul ettiği davranışları gerçekleştirmeyip nefsine uyar. Verdiği bu kararlara sadık kalmaz. Çünkü insanın zihninde tasarladığı bu düşüncelerin hiç biri, karar değil sadece dilek ve temennidir. Bu düşüncelerimizin çoğu, "keşke şöyle olsa, keşke böyle yapsam" şeklindedir. Bu tarz düşünme biçimi ise bizi harekete geçirmez. Öğrencilerin bu yakınmalarının onlara ders çalışmaya yöneltmemesinin en büyük nedeni bu isteklerinin dilek ve temenni niteliğini taşımadır.

Bir insanın başarılı olması kafasında geçen dilek ve temenni niteliğinde olan düşüncelerin karara dönüştürülmesine bağlıdır. Bir davranışı gerçekleştirmek, önce karar vermeyi sonra da verilen karara sadık kalmayı gerektirir. Ünlü kişisel gelişim uzmanı Anthony Robbins'in ifadesiyle "Kararlılık, insan iradesini uyandırma zilidir." İnsan bir işi yapmaya kesin karar vermişse o iş için çalışır. Gerçekleştirmek istediği şeye tam anlamıyla karar vermemişse onu gerçekleştirmek için gerektiği kadar çalışmaz. Zorlandığı anda, hoşuna gitmediği zaman, canı istemediği durumlarda nefsinin sesine kulak verir.

Yani düşünceleriyle eylemleri birbiriyle örtüşmez. Düşüncesinde üniversite okumak var iken eylemlerinde sınava hazırlık için gerekli çaba görülmez. Peki neden böyle olur? Çünkü birey bu durumda tereddüt anını yaşıyordur. Tereddüt anını yaşayan bireylerin sağlıklı karar verdikleri görülmediği gibi başarılı oldukları da görülmemiştir. Çünkü bireyin; ne, nasıl ve ne zaman yapacağı konusunda net fikri yoktur. Net fikri olmayan bir insandan amaca dönük eylemde bulunması beklenemez. Alex Morrison "Yapacağın şeyi kafanda net olarak görmelisin." derken bireyin başarıyı yakalaması için karar vermenin ve kararlı olmanın gerekli olduğunu vurgular. Düşüncelerdeki netlik davranışlardaki başarıyı sağlayan en önemli unsurdur.

Öğrenci neyi başarabileceğini kabullenmeli ve ona göre davranmalı. Her gün 8 saat ders çalışacağım diyerek güne başlayıp bir iki saat çalıştıktan sonra çalışmaya ara vermek karar vermek değildir. Gerçekleri kabul edip, günde 3 saat ders çalışacağım deyip 3 saat ders çalışmayı başarmak kararlılıktır.

Üniversite okumaya kararlı olduğunuzun göstergesi ders çalışmanızdır. Yeterince ders çalışmıyorsanız

üniversite okumaya karar vermemişsiniz demektir. Kararlarınızı net ve keskin bir şekilde belirlemezseniz karşınıza en büyük problem olan yoğunlaşamama çıkar. Çalışırken zihninizde başka şeyleri düşünüyorsanız kararlarınızı bir kez daha gözden geçirin. Bu durumda çalışmaya kısa bir ara verin. Ders çalışma masasından kalkmadan geleceğinizi düşünün. Gelecekte ne olmak ve ne yapmak istiyorsunuz? Bunlara ulaşmak için şimdi ne yapmanız gerekiyor? Bu düşünceler kararlarınızı tekrar gözden geçirmenizi sağlayacaktır.

ÖSS konusunda kararlı olamayanların, yaşadıkları bu süreçten kurtulmalarının tek yolu kararlarını gözden geçirmeleridir. Hakikaten sınavda başarılı olmak istiyorlar mı? Üniversite okumak onlar için bir karar mı yoksa bir dilek ve temenni mi? Geleceğe ait düşüncelerinizi bir kez daha gözden geçirin ve kararınızı verin. Verdiğiniz karar üniversite okumayı içeriyorsa hemen harekete geçin ve ÖSS'ye hazırlanmaya başlayın. Sakın ha şikayet etmeyin. Siz kararınıza her şeye rağmen sadık kalın ya da kararlı olun. O zaman bu tarz şikayetleriniz olmayacaktır.

Sizlere soruyorum: ÖSS sizin son kararınız mı? "Evet" diyorsanız bu kararınızdan "Emin misiniz...?" Eminseniz neyi bekliyorsunuz. Hemen harekete geçin. Üniversite okumak konusunda ne kadar emin olursanız olun, harekete geçmediğiniz sürece ÖSS'yi kazanamazsınız.

- Sınavı kazanmanın en zor adımı "Adanmak"

Goethe'ye göre "Adanmak",

"İnsan kendini bir şeye adayana kadar, o şeyde bir duraklama, kararından vazgeçme eğilimi vardır. İnsan kendini tamamen yapacağı işe adadığı anda ise ilahi

takdir gerçekleşir ve hiç hesapta olmayan şeyler insana yardım eder. Bu kararlı, iradeli tavırdan büyük bir olaylar dizisi oluşur, hiçbir insanın hayal etmediği gelişmeler ve moral destek insanın yardımına koşar. Ne yapabilecekseniz ya da ne yapabileceğinizi hayal ediyorsanız, ona hemen başlayın. Cesaretin içinde daha çok güç ve mucize vardır."

Kararın en iyi tanımı değerlendirilen güçtür. Gerçek bir karar verdiğinizde, o karardan çeşitli eylemler doğar. Bu nedenle kararlarınızı zekice verin. Verdiğiniz kararı gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğinizi, uzun süre çalışarak onu elde edip edemeyeceğinizi düşünmeyin. Siz verdiğiniz karara sadık kalın. Bütün gücünüzü kararınızı gerçekleştirmek için kullanın. Verdiğiniz karara adanın. Eğer siz ders çalışmak veya televizyon seyretmek arasında tercihinizi televizyon seyretmekten yana kullanıyorsanız kararınıza yeterince adanmamışsınız. Karara adanmak, hayatınızın her aşamasında karşınıza çıkan her şeyde üniversiteye ulaştıracak şeyleri seçmek demektir.

- Kararlarınızdan ders alın

"Batan güneş için ağlamayın, yeniden doğduğunda ne yapacağınıza karar verin."

Dale Carnegde

Zirvelere ulaşmak için vadilerde yer yer yanlış kararlar verebilir, yanlış yollara sapabilirsiniz.. Böyle durumlarda ah vah etmek yerine kararlarınızı gerçekleştirmek için yeni stratejiler geliştirin. Kısa süreli başarısızlığı düşünmek yerine ideallerinize nasıl ulaşabileceğinizi, sorunların verdiği sıkıntıları düşünmek

yerine, zaferi nasıl kazanabileceğinizi düşünün. Başarısız olmanız; yanlış çalışma yöntemi seçmenizden, soruları dikkatlice okumayışınızdan, uygun olmayan ortamlarda çalışmanızdan, dersleri yeterince dinlemediğinizden kaynaklanabilir. Siz bunları kendinize sorun yapmayın. Bunları düşünüp kendinizi strese sokmayın. Başarısız olmadan başarı elde edemezsiniz. Siz başarısızlıklara aldırış etmeyin, bunlardan ders almaya bakın. Başarı için yeni yollar deneyin. Unutmayın başarısızlık kalıcı değildir.

- Kararlarınıza bağlı kalın ama onlara ulaşmak için esnek olun.

"Başarıya ulaşamayanların yüzde doksanı yenilgiye uğramamıştır. Sadece pes etmişlerdir."

Paul J.Meyer

Eğer yaşamınızı tüm zorluklardan sakınabileceğiniz biçimde düzenlerseniz, karakterinizi nasıl geliştirirsiniz? Zorluktan korkmamak ve uzak durmamak gerekir; zorluklar kucaklanmalı ve üstesinden gelinmelidir. Karbon nasıl çelik için önemli ise, sebat da insan karakteri için öyledir. Daha güçlü olmanızı sağlar. Her olayda kendinize 'Bundan ne öğrenebilirim? Bana hangi fırsatlar sunulmakta?' sorularını sorun.

Genç bir çiftçinin hayat hikâyesi:

Bir çiftlikte yaşayan çiftçi, tarlasını sulamak için nehirden yeterince su gelmediğini görür. Nehrin kaynağını bulmaya çalışırken, bir noktada, nehir yatağına suyun yönünü değiştiren kocaman bir kayanın düşmüş olduğunu fark eder. Tarlasının sulanmasını engelleyen

bu kayayı yok etmeye karar verir ve hemen gidip kendisine çok büyük bir çekiç alır. Tüm gücünü toplayıp kayaya vurur, ama hiç bir şey olmaz. Çekiç kayada bir iz bile bırakmamıştır. Bir daha vurur, bir daha, 500 kez vurur. Hâlâ bir değişiklik yoktur ve verdiği kararı sorgulamaya başlar. Kayayı yerinden kaldırıp kaldıramayacağını sorgular.

Kısa bir aradan sonra tekrar vurur ve 502'inci vuruşta kaya ortadan ikiye ayrılır; su, parçalanan kayanın arasından coşkuyla akmaya başlar. Bunu sağlayan nedir? 502'inci vuruş mu, yoksa 502 vuruş mu? Görüyorsunuz, bazen istediğinizi kolay kolay elde edemezsiniz. Küçük küçük parçalar yontmaya devam etmelisiniz, ta ki kazanana kadar. Pek çok kişi tam başaracakken duruverir. Aslında çiftçiyi başarıya ulaştıran verdiği karardı. Sorgulamasına ve şüphe etmesine karşın, verdiği ilk karara bağlı kaldı. Karşısına çıkan engellere rağmen. Başarılı olmak için kendinize inanmalı, yapmanız gerekeni, gereken zamanda yapmalısınız ve kazanana kadar yılmamalısınız.

Üniversite okumaya karar verdikten sonra, bunu elde etmek için belirlediğiniz yollardan birine bağlanıp kalmayın. Siz üniversiteli olmanın peşindesiniz. Alternatif yollar deneyin. Soruları çözemediğiniz, ders çalışamadığınız, düşük puan aldığınız anlar her zaman olacaktır. Bunları düzeltmek için bir çok çözüm yolu üretebilirsiniz. Ürettiğiniz çözüm yollarını harekete geçirmenize, bütün gücünüzü kullanmanıza rağmen sonuca ulaşamayabilirsiniz. O halde çalışmalarınıza kısa bir ara verin. Sonuca ulaşmak için başka yolların olabileceğini düşünün. Hedefe ulaşmak için alternatif yollar deneyin. Yaptığınız iş kolay değil, zor olduğu, içinizden gelen ses her şeyi yarıda bırakmanızı söylediği zaman, kendinizi yaptığınız işe adamalısınız.

- Çalışmaya istekli başlayın.

"İnsan bir şeyi, çok ciddi olarak arzu etmeye gör-sün, hiç bir şey erişilemeyecek kadar yüksekte değil-dir."

Hans C. Andersen

Yoğunlaşamamanın en önemli nedenlerinden biri, öğrencilerin çalışmaya istekli başlayamamalarıdır. Öncelikle çalışma hakkındaki olumsuz inanç ve düşüncelerinizi bir kenara bırakmalısınız. Çalışmayı bir tercih olarak değil bir inanç olarak düşünmeniz gerekir. Ayrıca çalışmayı, birileri istediği için yapmak zorunda olduğunuz bir eylem olarak görmeyin. Yani çalışmaya yüklediğiniz yanlış anlamları ortadan kaldırın ve onlara doğru anlamlar yükleyin. Çalışmayı "Çalıştıkça zevk alınan bir faaliyet, çalıştıktan sonra alınacak bir keyif, hedefe yaklaştıran bir engel" olarak görmek en doğru algılama biçimidir. Diğer etkinliklerinizi çalışmayı gerçekleştirdikten sonra yapmalısınız. Çalıştıkça başarılarınızın artacağını, hedeflerinize adım adım yaklaştığınızı, sorumluluklarınızı yerine getirdiğinizi düşünün. Bu düşünceler çalışmayı zevkli hale getirerek çalışma isteğinin uyanmasına yol açacaktır.

- Zihinsel Hazırlık yapın

"Düşünceler gayeleri doğurur. Gayeler eyleme dönüşür, eylem alışkanlıkları oluşturur. Alışkanlıklar da karakter belirleyerek kaderimizi tayin eder."

Tryon Edwards

Çalışmaya başlamadan önce, diğer etkinliklerinizi sürdürürken çalışmalarınızla ilgili zihinsel hazırlık yapmalısınız. Hangi dersi çalışacağınızı, hangi yöntemi kullanacağınızı, kaç saat çalışmanız gerektiğini önceden düşünmenizde yarar var. Bu düşünceler çalışmaya başlamadan önce bilinçaltına atılır. Çalışmaya başladığınızda otomatik pilot olan bilinçaltı devreye girer. Sizin uzun süreli ve verimli çalışma gerçekleştirmenize yardım eder.

- Bireysel özelliklerinizi dikkate alınız

Çalışmak için en verimli saatinizi kullanınız. Bu saatler kişilere göre farklılık gösterir. Fakat genel anlamda zihinsel ve bedensel yorgunluğun en az olduğu saatlerdir. "Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır." Atasözünü aklınızdan çıkarmayın. Yoğurt yiyiş tarzı farklı olsa bile ideal olanı dökmeden yemektir. Sizin için en verimli saatleri ve en verimli yöntemleri belirleyin. Hatta bir dersi öğrenmek için kullandığınız yöntem diğer derste işinize yaramayabilir. Onun için farklı stratejiler geliştirmeniz gerekebilir.

- Süre konusunda kararlı olun

Daha önce hazırlamış olduğunuz programa uyma konusunda kararlı olun. Çalışmanız belirlediğiniz süreden önce biterse çalışmaya son vermeyin. Çalışma süreniz bitinceye kadar farklı bir ders çalışmayı deneyin. Özellikle soru çözerken yoğunlaşmada güçlük çekiyorsanız mutlaka kendinize süre tanıyarak soruları çözünüz. Unutmayın gerçek sınavda soruların doğru çözümünü bilmek kadar, belirtilen sürede çözmek de önemlidir. Sınavdan çıkan bir çok öğrencinin söylediği şu sözü unutmamanızı öneririm; "Eğer biraz daha zamanım olsaydı daha fazla soru çözerdim."

- Kalem kullanın

Ders çalışmayı birçok öğrenci okulda veya derste öğrenilen konuların evde tekrar okunması olarak görürler. Öğrenmenin en etkili yollarından biri de konunun özetini çıkarmaktır. Çin atasözüne göre; Bir kere yazmak on defa okumaktan iyidir. Öğrenci konuyu özetlerken hem konuyu okumuş hem de yazmış olur. Birey konuya daha rahat hakim olurken daha kolay öğrenir. Onun için kalem ve kâğıdınızı yanınızdan ayırmayın.

- Başka işlerle ilgilenmeyin

Zihin dağınıklığına yol açan, ders çalışma dışında her türlü faaliyete son vermelisiniz. Açık olan televizyon, müzik vb. aletler kapatılmalı. Hayaller son bulmalı. Kendinizi sadece çalıştığınız derse vermelisiniz. Verimli çalışmanın bir yolu da başladığınız işi bitirmektir. Gerekirse çalışma sürenizi bir miktar uzatarak, o dersi mutlaka bitirmelisiniz. Çalışma esnasında bir dersten sıkıldığınızda diğer derse geçme yolunu tercih etmek yanlıştır. Çünkü bu tarz çalışma sonucunda biraz sonra da o dersi çalışmak istemeyeceksiniz başka bir derse geçmeyi düşüneceksiniz. Bu süreç devam ederse, çalışmaya tamamen son verilebilir. Onun için sadece yaptığınız işle ilgilenin ve onu en iyi şekilde yapmaya çalışın.

7- HANGİ DERSE NASIL ÇALIŞALIM?

Okan biraz sıkıntılı bir şekilde konuşmaya başladı.

- Biraz önce anlattıklarınız daha çok ders çalışmayı verimli hale getirmekle ilgili. "Nasıl ders çalışmalıyız?" sorusuna yanıt niteliğinde.

Mehmet söze girerek,

- Ben de Okan'ın söylediklerine katılıyorum. ÖSS'de dokuz dersten sorular gelmektedir. Yabancı dille beraber bu rakam ona çıkıyor. Her bir dersin kendine özgü bir yapısı var. Türkçe dersine çalışmakla Matematik dersine çalışmak birbirinden farklı olsa gerek. "Hangi derse nasıl çalışalım?" sorusu benim de kafamı meşgul ediyor.

Öğrencilerin zorlandıkları diğer bir problem de ders çalışma tekniklerini kavramalarına rağmen hangi derse nasıl çalışmaları gerektiğini belirleyememeleridir. Çünkü her dersin kendine özgü bir yapısı vardır. Öğrencinin o dersi anlaması, dersin özelliklerini bilmesine ve ona göre bir çalışma stratejisi belirlemesine bağlıdır. Ders çalışma teknikleri, çalışma sisteminin nasıl olması gerektiğine yönelik bir düzenleme içerirken "Hangi derse nasıl çalışalım?" sorusu da ders çalışma teknikleri çerçevesinde dersin özelliklerini de işe katarak öğrenmeyi amaçlamaktadır.

TÜRKÇE

"Ağırlığını anlatana kadar dilimizde tüy bitti."

ÖSS'de Türkçe dersinden 45 adet soru gelmektedir. Türkçe soruları ÖSS'de toplam soru sayısının % 25'ine

karşılık gelir. Bu da Türkçe'nin sınavı kazanmada etkisinin bir hayli fazla olduğunu gösterir. Sınava giren adayın puan türü ne olursa olsun; Türkçe soruları, sınava hazırlanan her adayın çözmesi gereken soru grubunu oluşturur. Türkçe soruları; ses bilgisi, sözcük-cümle anlamı ve paragraf sorularından oluşur.

Türkçe kelimelerdeki bazı ses özellikleriyle ilgili sorular, ses bilgisini ölçmeyi hedeflerken; sözcük, cümle ve paragraf soruları da okuduğunu anlamaya dayalıdır. Bu guruptaki soruları çözmek için de konu bilgisine sahip olmak esastır. Bilgiye dayanmayan yorum sizi doğru cevaba götürmez. Bu tip sorularda başarılı olmak, adayın bilgi birikimine yani okuma alışkanlığına sahip olmasına bağlıdır. Kitap okumanın Türkçe sorularını çözmekte sağladığı yarar göz ardı edilemez.

Adayların bir kısmı sorulardan bazılarını (paragraf sorularını) çözmeden geçmeyi düşünürler. Çünkü "uzun soru zor sorudur" veya "o kadar uzun soruyu kim okuyacak" vb. şeklinde düşünce yapısına sahiptirler. Oysa sınavda rahatlıkla çözülebilecek sorular paragraf sorularıdır. Çünkü sorunun cevabı paragrafın içinde gizlidir. Öğrencilerin bu sorulara yaklaşırken sorunun uzunluğuna ve kısalığına bakmadan, herhangi bir ön yargıya kapılmadan okuması çoğu zaman yeterli olacaktır.

Türkçe Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- Önce soru kökünü daha sonra soru metnini okuyun. Özellikle bu yöntem uzun paragraf sorularını daha kısa sürede anlamanızı ve çözmenizi sağlayacaktır.

- Soruları size verilen metne dayanarak cevaplayın. Metinde anlatılanlar sizin hoşunuza gitmeyebilir, yazarın görüşlerine katılmayabilirsiniz. Bunların hiçbir

önemi yoktur. Çünkü sizden istenen doğru cevabı metne ve yazarın görüşlerine dayanarak bulmanızdır.

- Düzenli kitap okumayı ihmal etmeyin. Her gün yatmadan önce birkaç dakikanızı kitap okumaya ayırmanız hem okuma alışkanlığı kazanmanızı hem de Türkçe sorularını daha rahat çözmenizi sağlayacaktır. Anlama ve kavrama kabiliyetinizin gelişmesi kitap okuma alışkanlığına sahip olmanıza bağlıdır. Kitap okuma alışkanlığı sadece Türkçe sorularını çözmenize yardımcı olmayacaktır. Bütün sorularda doğru cevabı bulmak soruyu anlamaya ve kavramaya bağlıdır.

- Türkçe dersinde konular birbirine bağlıdır. Kelimenin anlamını bilmeden cümleyi, cümlenin anlamını kavramadan, paragrafı anlayamazsınız. Bu yüzden bir konuyu öğrenmeden bir sonraki konuya geçmeyiniz.

- Bol soru çözmek konuları daha iyi anlamanızı ve soruları daha kısa sürede çözmenizi sağlayacaktır.

- Daha önceki yıllarda ÖSS'de çıkmış soruları çözmeyi unutmayın. Geçmiş geleceğin habercisidir.

Altı üstü noktalama işareti;

- *(,)Bir gün insan virgülü kaybetti; o zaman zor ve uzun cümlelerden korkar oldu ve basit cümleler kullanmaya başladı. Cümleleri basitleştirince düşünceleri de basitleşti.*

- *(!)Sonra ünlem işaretini kaybetti; alçak bir sesle ve ses tonunu değiştirmeden konuşmaya başladı. Artık ne bir şeye kızıyor, ne de seviniyordu. Hiçbir şey onda en ufak bir heyecan uyandırmıyordu.*

- *(?)Bir süre sonra soru işaretini kaybetti ve artık soru soramaz oldu. Hiçbir şey onu ilgilendirmiyordu; ne evren, ne dünya, ne de kendisi artık umurundaydı.*

- *(:)Birkaç yıl sonra iki nokta üst üste işaretini kaybetti ve olayların nedenlerini başkalarına açıklamaktan vazgeçti.*
- *(“) Ömrünün sonuna doğru elinde yalnız tırnak işareti kalmıştı. Kendine özgü tek düşüncesi yoktu. Yalnız başkalarının düşüncesini aktarıyordu.*
- *(.) Düşünceyi unuttu ve böylece son noktayı koydu.*

TARİH

“Adınızı ÖSS tarihine yazdırmak için”

ÖSS’de Tarih soruları Genel Tarih dediğimiz; Genel Kavramlar, İlkçağ Medeniyetleri, Genel Türk Tarihi, Avrupa Tarihi, Osmanlı Tarihi, İnkılap Tarihi ve Milli Güvenlik Bilgisi’nden oluşur. Her yıl Tarih dersinden yaklaşık 18-19 soru sorulmaktadır.

Tarih, öğrenilmesi ve unutulması en kolay derstir. Okumayı seven, geçmişi merak eden, günümüzdeki olayların geçmişle bağlantılarını kurarak anlamaya çalışan öğrenciler Tarih dersini severek çalışır ve kolayca öğrenir. Bu derste öğrencinin öğrenmesi gereken konu sayısı bir hayli fazladır. Yüzlerce savaş, antlaşma, bunların maddeleri ve etkileri vb. Not tutarak çalışmak ve bazı konuların özetini çıkarmak bu dersi öğrenmenin en kolay yoludur. Bütün konuları yazmak yerine olayların gerçekleştiği yer ve zamanı, neden ortaya çıktığını ve sonuçlarını, olayın en önemli özelliğini adayın bilmesi yeterlidir. Olayları 5-N, 1-K formülüne dayanarak çalışın. Yani Ne, Nerede, Ne Zaman, Nasıl, Niçin, Kim ve Kimler arasında gerçekleşti sorularına cevap bulacak şekilde çalışmalısınız.

Tarih Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- Öncelikle konuları iyi öğrenmelisiniz. Olaylara 5-N, 1-K formülüyle yaklaşın.

- Tarihte bazı kavramları bilmeniz soruları daha kolay çözmenizi sağlayacaktır. Merkeziyetçilik, Ulusal Egemenlik, Manda ve Himaye, Veraset Sistemi, Saltanat, Teokrasi gibi.

- Tarihi olaylar arasındaki neden-sonuç ilişkisi iyi bilinmelidir. Örneğin, Kuzey Hunları'nın batıya göçleri neticesinde, Karadeniz'in kuzeyindeki barbar kavimleri, Roma İmparatorluğunun içlerine doğru göç etmeye başlamışlardır. Bu durum Avrupa'da siyasi ve sosyal düzende değişikliklere neden olmuştur.

- Tarih olayları arasında benzerlikler ve ortak noktalar vardır. Örneğin savaşların ortaya çıkması devletlerin ekonomik ve siyasi gücünü artırma istekleridir.

- Konuları öğrenmek yeterli değildir. Tarih kolay unutulan bir ders olduğundan bol soru çözülmeli ve konular belirli aralıklarla tekrar edilmelidir.

- Geçmiş yıllarda çıkmış ÖSS soruları mutlaka çözülmelidir.

Bunları,

- *Osmanlı İmparatorluğunun yıkılmasıyla beraber 40'a yakın yeni devlet kurulduğunu,*

- *Osmanlı'nın Türkiye Cumhuriyeti Devletinin 30 kat büyüklüğüne eriştiğini,*

- *Osmanlı Devletinin; 192 savaş yaptığını, bunlardan 26'sında yenildiğini, 11'inde sonuç alınamadığını, 155'in de galip geldiğini,*

- *IV. Murat'ın 7 yaşında tahta çıktığını,*

- *II.Beyazıt, I. Mustafa, II.Osman, Sultan İbrahim, IV.Murat, V.Mustafa, II.Ahmet, III.Selim, IV. Mustafa, Sultan Abdülaziz, V.Murat, II.Abdülhamit gibi padişahların tahtan zorla indirildiğini,*
- *Fatih'in Avni, Yavuz'un Selimi, Kanuni'nin Muhibbi mahlasıyla şiir yazıp Divan sahibi olduğunu,*

Biliyor muydunuz?

COĞRAFYA

"Sınavda gerçek konumunuzu göstermeniz için"

Coğrafyadan ÖSS'de yaklaşık 16 soru gelmektedir. Sözelden hazırlanan adaylar bu dersi sözel bölümün sayısal dersi olarak nitelerler. Bunun nedeni, bazı soruları çözmek için temel matematiksel işlemleri bilme zorunluluğudur.

Üniversiteye hazırlanan adayların Coğrafya sorularını rahatlıkla çözebilmeleri bütün konuları iyi öğrenmelerine bağlıdır. İnsanların yaşadıkları dünya hakkında bilgi sahibi olmaları yaşamlarını kolaylaştırır. Günlük yaşamda karşılaştığımız çeşitli tabiat olayları ile derste öğrendiğimiz konular arasında bağlantı kurmak, bu dersi öğrenmeyi kolaylaştıracaktır. Ayrıca konulara ilgi duyar, yaşadığımız dünyayı merak edersek öğrenme verimimiz artacaktır. Konuların zihnimizde iyi yer tutması konuları somut hale dönüştürmemize bağlıdır. Özellikle bazı konuları çalışırken; atlaslardan, şekillerden ve resimlerden faydalanmak konunun öğrenilmesini kolaylaştıracaktır.

Coğrafya Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- Tabiat olaylarında neden sonuç ilişkisi iyi kurulmalı ve güncel hayatla ilgi kurulmalıdır.

- Coğrafya sorularında doğru cevabı bulmak için konunun iyi öğrenilmesi ve adayın soruyu doğru yorumlaması gerekir. Adaylar yorum yapma yeteneklerini; bol soru çözerek, özellikle daha önceki yıllarda ÖSS'de sorulmuş soruları çözerek geliştirebilirler.

- Sorularda yer alan grafikler, şekiller ve haritalar çok iyi incelenmeli, verilen ön bilgiler dikkatlice okunmalıdır.

- Testlerde yanlış yapılan soruların cevapları mutlaka öğrenilmeli. Aday, soruyu neden yanlış cevapladığını iyi tespit etmelidir.

- Konuyu daha iyi kavramak için görsel öğelerden (harita, şekil, grafik) faydalanılmalı.

Bunları,

- *Türkiye'den Amerika Birleşik Devletlerine giden bir uçak, Amerika Birleşik Devletlerinden Türkiye'ye gelen uçağa göre daha uzun süre havada kalır. Bunun Dünyanın batıdan doğuya doğru kendi ekseni etrafında dönmesinden kaynaklandığını,*

- *Güneşe göre Dünyamıza en yakın bir yıldıza, saatte 1.000 km hızla giden bir uçağın yaklaşık 16. 000. 000 yıl sonra varacağını,*

- *İnsan vücuda üzerine yaklaşık 13-14 tonluk bir atmosfer basınç uygulandığını,*

- *Yağmurun yağmasının havadaki toz bulutlarına bağlı olduğunu,*

- *Tropikal rüzgârların oluşturduğu hortumların, ekvatoral bölgede kurbağaların gökten yağmasına neden olduğunu,*

❑ *Havaya bırakılan cisimlerin yeryüzüne yaklaştıkça ağırlığının artmasına rağmen yağmur tanelerinin insanlara her hangi bir zarar vermediğini,*

Biliyor muydunuz?

FELSEFE

"Çözüyorum öyleyse başaracağım demek için"

Felsefe dersinden ÖSS'de 10 soru sorulmaktadır. Sınav sisteminde yapılan değişiklikle sonucunda; Psikoloji, Sosyoloji ve Mantık dersinden soru sorulmamaktadır. Felsefe dersinin soruları; Felsefenin alanı, felsefenin bölümleri ve felsefe tarihini içerir.

Felsefe sorularını rahatlıkla çözmenin yolu, felsefi terimleri iyi bilmeye bağlıdır. Birçok öğrenci felsefi kavramları iyi bilmediğinden ve soruların uzun paragraflardan oluşmasından dolayı soruları çözemeyeceklerini düşünür. Bu düşüncelerden ötürü felsefe sorularını okumadan geçen aday sayısı bir hayli fazladır. Bu korkuyu yenerek felsefe sorularını okumayı deneyen adaylar, kavramların parçanın tamamını anlamayı güçleştirmediğini, soruyu doğru çözmeyi etkilemediğini ve felsefe sorularını çözmenin çok kolay olduğunu görecektir.

Felsefeden soru kaçırmak istemeyen adayların, en azından soruları okuma cesaretini göstermeleri gerekir. Bu dersin sorularında doğru cevabı bulmak, konuları önceden çalışmaya, bol soru çözmeye ve düşünce becerilerini geliştiren, anlatım zenginliği olan kitapları okumaya bağlıdır.

Birçok öğrencinin yanılgısı "Toplam 10 soru değil mi? Çözmesek de olur. Sınava kısa bir süre kala ça-

lışırız.” şeklinde tavır takınmalarıdır. Mükemmelliğin ayrıntılarda gizli olduğunu unutmamak gerekir. Ayrıca ÖSS’de bırakın bir soruyu doğru çözmeyi, boş bırakmak veya yanlış yapmak bile başarı sıralamasını ciddi derecede etkiler. Bu yüzden “kolay ders” veya “az sorulu ders” deyip geçmeyin.

Felsefe Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- Paragrafların uzunluğuna bakıp soruları okumadan geçmeyin. Okuduğunuzda, soruların ne kadar kolay olduğunu göreceksiniz.
- Önce soru kökünü okuyup daha sonra paragrafı okumayı deneyin.
- Paragrafta önemli gördüğünüz yerlerin altını çizmeyi ihmal etmeyin.
- Soruları kendi fikirlerinize göre değil, paragrafta anlatılan ifadelere göre cevaplayın.
- Çözmekte güçlük çektiğiniz sorularda yanlış cevapları eleyin, doğru cevap olabileceğinizi düşündüğünüz seçeneklere dayanarak paragrafı bir kez daha okuyun.
- Felsefe soruları yorum ağırlıklı olduğundan doğru yorum yapma yeteneğinizi bol soru çözerek ve geçmiş yılların ÖSS sorularını inceleyerek geliştirebilirsiniz.

Kral, bir gün filozofa sorar;

- Nedendir, her gün filozoflar hükümdarları ziyaret ederken, bir gün de olsa krallar filozofları ziyaret etmez?

Filozof:

- Bunda şaşılacak bir şey yok hükümdarım; daima hekimler hastaları ziyaret eder, hastalar hekimleri değil.

MATEMATİK (CEBİR)

"2 x 2 = 4 Matematikte kesin sonuç"

ÖSS' de önemli derslerden birisi de Matematiktir. Sınavda kırk beş matematik sorusunun otuzu cebirden gelir. Türkçe dersi nasıl "anlama ve yorumlama" yeteneğini ölçmeye dayalı olduğundan sözel derslerin sorularını çözmeye etkili ise Matematik de işlem yeteneğini ölçmeye yönelik sorulardan oluştuğu için birçok sayısal soruların çözümünde etkilidir. Matematik; aday hangi puan türünden hazırlanırsa hazırlansın, sınavda başarılı olmada belirleyici bir derstir. Sözel puan türünden hazırlanan adayların matematik netleri ne kadar fazla olursa o kadar avantajlı olurlar. Eşit Ağırlık puan türünden hazırlanan adayların, Matematik dersinin puan getirisi diğer derslerden fazla olduğu için bu derse gereken önemi vermeleri gerekir. Sayısal puan türünden hazırlanan adaylar için Matematik temel derstir. Matematikten temeli sağlam olmayan sayısalcı öğrenciler başarısızlığa mahkumdurlar.

Matematik dersinden başarılı olmanın yolu düzenli, planlı ve sabırlı bir çalışmadan geçer. Matematik pes etmeyen inatçı bir derstir. Öğrenciyi uğraştırmaktan hoşlanır. Özellikle Sözel ve Eşit Ağırlıklı puan türünden hazırlanan adayların, bu dersi öğrenme konusunda inatçı olmaları gerekir. Çözülemeyen bir sorunun doğru cevabını öğrenmeden bir sonraki konuya geçmemek, matematiği öğrenmede etkili bir stratejidir.

Matematikten fıkra mı olur?

Bir kaymakam, köyün birinde muhtarla dolaşırken köyde 7 tane fakir aile tespit etmiş. Fakir ailelere dağıtılmak üzere 28 çuval un dağıtılmasına muhtarla beraber karar vermiş. Kaymakam muhtara unları teslim etmiş.

Muhtar unları ailelere eşit miktarda dağıtmak için almış kalemi eline ve "28'i 7'ye bölersem unları eşit miktarda dağıtırım" diye düşünmüş. 28'i 7'ye şu şekilde bölmüş: Bölme işlemine onlar basamağından değil de birler basamağından başlamış. 8 de 7 bir kere var demiş ve bölünen kısmında yer alan 8'in altına 7 rakamını yazıp çıkarma işlemi yapmış. Çıkarma işleminin kalan kısmına 1 rakamını yazıp 1'de 7 olamayacağını düşünerek bölünen kısmında yer alan onlar basamağındaki 2 rakamının 1'in sol tarafına yazarak 21 rakamını elde etmiş. Bölme işlemine 21 rakamında 7'nin 3 defa olduğunu hesaplamış. Yaptığı bölme işleminde bölümü 13, kalanı da 0 bularak işlemi tamamlamış.

Muhtar yaptığı bu işlemden emin olmadığı için bu işlemi bir de köyün öğretmenine yaptırayım demiş. Köyün öğretmeni "bölme işleminin sağlaması çarpma işlemidir" diyerek işlemleri yapmaya başlamış. Muhtarın yaptığı işlemde bölüm kısmında yer alan 13 ile bölen kısmında yer alan 7'yi şu şekilde çarpmış; Çarpma işleminin çarpılan kısmına 13 çarpan kısmına da 7 yazmış. Bu işlemde önce 3 ile 7'yi çarpmış ve 21 sonucunu bulmuş. Bu işlemin sonuç kısmına 21 rakamını aynen yazmış. Daha sonra 7 ile 1'i çarpmış ve bulduğu 7 rakamını önceki işlemden elde ettiği 21 rakamının altına yazmış. Sonra 21 ile 7'yi toplayarak 28 rakamına ulaşmış. Bu sağlama işleminin sonucuna göre öğretmen muhtarın yaptığı işlemin doğru olduğuna karar vermiş.

Köy öğretmeninin yaptığı bu işlemler muhtarın aklına yatmamış. En iyisi bir de üniversitede okuyan oğluma sorayım demiş. Muhtarın oğlu, "çarpma işleminin sağlaması toplama işlemidir" diyerek işleme başlamış. 7 tane 13 rakamının alt alta yazmış. Önce 13 rakamında yer alan 3'leri toplamış ve 21 rakamını elde etmiş ve aynen toplam kısmına 21'i yazmış. Daha sonra 13 rakamının onlar basamağında yer alan 1'leri tek tek birler basamağında yer alan 1 rakamı gibi toplayarak 7 rakamını bulmuş. Bulduğu 7'yi daha önceki işlemden elde ettiği 21'in altına yazarak bu işlemlerin toplamını 28 bulmuştur.

Muhtar iki defa yapılan bu sağlama işleminden sonra yaptığı işlemin doğru olduğuna inanmış. Köyün bekçisini yanına çağırarak unları dağıtmasını söylemiş. Unları dağıtacak olan köy bekçisi unutkan olduğu için bir kağıda "her eve 13 tane un dağıtılacak" diye yazarak talimat vermiş. Köyün bekçisi unları dağıtmaya başlayana kadar her eve kaç un bırakacağını unutmuş. Muhtarın yazdığı kağıda bakan köy bekçisi 13 rakamını görerek; "muhtar herhalde her eve önce 1 çuval, sonra da 3 çuval un bırak demek istedi" diyerek her eve önce 1 çuval sonra da 3 çuval un bırakmış.

Yapılan bütün matematiksel işlemler yanlış olmasına rağmen her eve dağıtılması gereken 4 çuval un her aileye ulaşmış.

Matematik Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- Bir konuyu çalışmaya ve dinlemeye başlamadan önce o konuya şöyle bir göz atın.
- Matematiğin önce temel özellik ve özdeşliklerini öğrenmek gerekir. Çünkü bir arabayı sürmek

istiyorsanız, onun nasıl çalıştığını, ne gibi teknik özelliklerinin olduğunu bilmeniz gerekir.

- Başarılı olmak için çalışmaya önce bildiğiniz konulardan başlayarak, az bildiğiniz ve hiç bilmediğiniz konulara doğru bir çalışma stratejisi belirleyin. Hiç bilmediğiniz konulara çalışmaya başlamadan önce az bildiğiniz konuları iyi öğrenmiş hale gelin.

- İşlem kabiliyeti az olan ve bu dersi iyi anlamak isteyen adayların yapacağı tek bir iş var. O da bol soru çözmek.

- Sözel öğrenciler ve Matematik dersi zayıf sayısal öğrenciler öğrenebileceği konuları tespit etmeli ve o konuları soru kaçırmayacak düzeyde öğrenmelidir.

- Bazı soruları çözmek için formül bilmek gerekir; ancak bilinen formülü doğru zamanda ve doğru yerde kullanmak daha da önemlidir.

- Matematiği iyi öğrenmenin bir yolu da geçmiş yıllarda ÖSS'de çıkmış soruları çözmektir. Geçmiş yıllarda sorulan soruların çözümünü mutlaka öğrenmeye çalışın.

Miras kalan inek hesabı;

Yaşlı adam ölüm döşeğinde iken vasiyet etmiş: "17 ineğim var. Büyük oğlum yarısını alsın. Ortancaya üçte birini, küçük oğluma da dokuzda birini verin." Adam vefat etmiş. Derken, olanlar olmuş. 'On yedi ineğin yarısı ne, üçte biri kaç, dokuzda biri ne eder?' sıkıntısı neredeyse kavgalara varacak. Tam patırtı başlayacakken köylünün biri: "Bu işin üstesinden ancak Halime Yenge gelebilir, varın, danışın!" demiş. Öyle yapmışlar. Köy ucundaki yoksul Halime Yenge'ye giderek, içinden çıkamadıkları paylaşım derdini bir güzel anlatıp, sızlanmışlar: 'Aman bize bir çâre!'

Halime Yengemiz, “'Düşündüğünüz şeye bakın. Benim, ahırda bir ineğim var, helâl olsun alın götürün. Sizinkilere katın da o hesabı bir daha yapın” demiş.

Üç delikanlı, Halime Yengenin sıska ineğini evlerine götürünce, inek sayısı olmuş 18. Yarısını büyük oğul ayırmış: 9. Üçte birini ortanca sahiplenmiş: 6. Dokuzda bir de en küçüğe kalmış: 2. Ve... Bir inek artmış, yani Halime Yenge'nin ineği. Onu da teşekkürle, el öperek, sağ ol diyerek geri götürmüşler.

GEOMETRİ

“Sınavda dört köşe olmak için”

Ünlü filozof Platon M.Ö. 300'lü yıllarda kurduğu Akademisinin kapısına “Geometri bilmeyen bu kapıdan içeri giremez.” diyerek görmenin bakmaktan çok farklı olduğunu anlatmak istiyordu. İnsanların olaylara bakmaları yerine, farklı bir bakış açısı kazanarak olayları değişik açılardan görmelerinin düşünce sistemlerini geliştireceğine inanıyordu. Bu yüzden okuluna bakan değil, gören öğrenciler almak istiyordu.

ÖSS'de Matematik testinin yaklaşık 16 sorusu Geometriden oluşur. Geometriden;

a) Üçgende açılar, uzunluklar, benzerlik ve alan

b) Çokgenler, açılar, dörtgenler ve alan

c) Çemberde açılar, yay uzunluğu, uzunluklar ve alan

d) Düzlem ve doğru aksiyomları, uzay teoremleri, katı cisimlerin alan ve hacimleri

e) Noktanın ve doğrunun analitiği

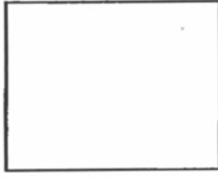
f) Simetri konularından soru gelir.

Sözel puan türünden hazırlanan birçok öğrencinin zor ders olarak nitelendirdiği geometri, aslında öğrenilmesi en kolay dersler arasında yerini alır. Yeter ki sınava hazırlanan adaylar Geometriye karşı olan ön yargılarını yıkıp, Geometriyi öğrenmek için çalışmaya başlasınlar.

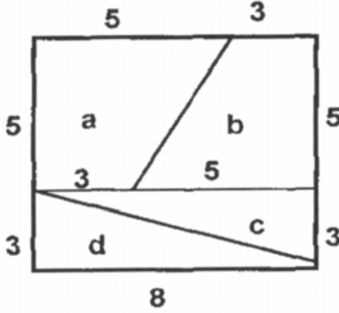
Geometri Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- Geometri de en önemli nokta, soruda istenileni görmek ve verilenleri istenilene ulaşmak için kullanmaktır.
- Verilen bilgileri dikkatli bir biçimde okuyup şekle aktardığınız zaman şekil üzerinde soruyu daha çabuk kavrar ve çözüme daha kısa sürede ulaşırsınız.
- Doğru cevabı bulmak için şekil üzerinde verilen bilgileri ve soru kökünde verilenleri iyi değerlendirmek gerekir. Bu bilgilerin niçin verildiğini ve nasıl kullanacağınızı düşünün. Çünkü Geometri de, işlem sırasında işinize yaramayacak hiçbir bilgi verilmez.
- Bu dersin sorularını ezberci mantıkla çözemezsiniz. Soruda verilenleri mantıklı bir şekilde kullanarak cevaba ulaşabilirsiniz.
- Bulduğunuz cevabın doğruluğundan emin değilseniz cevaba ulaşmak için uyguladığınız işlem basamaklarını bu sefer sondan başa doğru yapın.
- Daha önceki yıllarda ÖSS'de çıkmış soruları konuları pekiştirmek için çözmeyi unutmayın.

64 =65 (?)

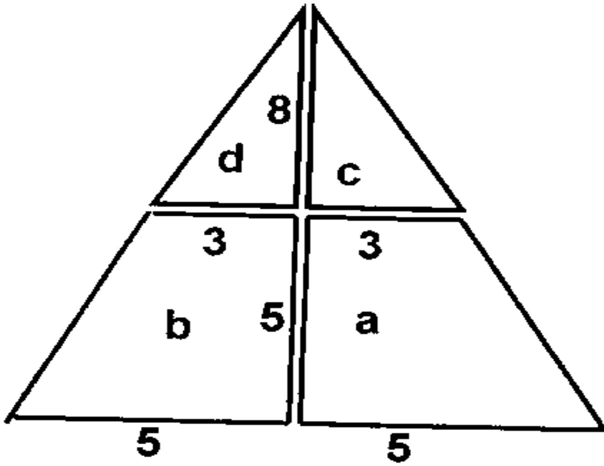


Şekil -1



Şekil -2

Şekil 1'de bir kenarı 8 cm olan bir kare bulunmaktadır. Aynı kareyi Şekil 2'deki gibi a, b, c, d parçalara ayırıyoruz. Daha sonra şekil 3'teki gibi parçalar üçgen şeklinde bir araya getiriliyor. Ortaya çıkan yeni şekil, üçgeni andırdığı için alanı hesaplandığında 65 cm (kare) çıkıyor. Şekil 1'in yani karenin alanı ise 64 cm (kare)dir. Aynı parçaları farklı bir şekilde bir araya getirmemize rağmen nasıl oluyor da alanları bir birinden farklı çıkıyor?



Şekil 3' te oluşan yeni şeklin alanını hesapladığımızda Alan: axh/2 formülünden

Alan: 10x 13/ 2=65 çıkar. Oysa yeni oluşan üçgen karenin parçalarının farklı bir şekilde bir araya getirilmesinden meydana gelmişti ve karenin alanı 64 cm (kare) bulunmuştu.

Sorunun püf noktası ve doğru çözümü;

Doğru alan 64 cm (kare) dir. Çünkü parçalar şekil 3 teki gibi birleştirildiğinde meydana gelen geometrik şekil üçgen değildir. Şekillere dikkatlice bakıldığında bu da açıkça görülecektir. Şayet şekil 3’ teki geometrik şekil üçgen olsaydı c, d şeklinin tabanı ile a, b şeklinin taban kenarları birbirine paralel olurdu. Benzerlik teoreminden 8/13=6/10 oranına eşit olması gerekirdi. Bu oran eşit olmadığından, oluşturulan şekil üçgen olmadığı için 65 cm(kare) olarak hesaplanan alan doğru değildir.

FİZİK

“Sınavda ağırlık merkezinizi bulmak için”

Sınavda yaklaşık 19 soru fizik dersinden gelir. ÖSS’de bu dersten soru olarak karşımıza ilköğretim fen bilgisi ve lise 1. sınıfın konuları çıkar. Temel kavramları iyi bilen öğrencilerin zorlanmayacağı bir derstir. “ÖSS’de bilgi ağırlıklı sorular yoktur.” yargısı doğru olsa bile fizikte konuyu bilmeden soruları çözemezsiniz. Yani “bilgiye dayanmayan yorum doğru değildir.” Prensibi, fizik soruları için geçerliliğini sürdürür.

Fizik Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- ❑ Temel kavramları çok iyi öğrenin. Kavramları bilmeden işlem yapamayacağınızdan, soruları da çözemezsiniz.
- ❑ Soruları çok dikkatli okuyun. Özellikle altı çizili kelimelere dikkat edin. Olumsuz ifadelerin, kesinlik anlamını taşıyan sözcüklerin, en az, en çok gibi kelimelerin altı çizilidir. Bu sözcükler sorunun çözümünde anahtar görevini görür.
- ❑ Şıkları son derece dikkatli okumalısınız. Fizik sorularının çeldiricileri güçlüdür.
- ❑ Şekilde verilen bilgilerle metinde verilen bilgilerin her ikisini de göz önünde bulundurarak soruyu çözmeye çalışın.
- ❑ Bazı sorularda özellikle ilkelilerde önce soru kökünü sonra ilkeleri okuyun. Bu size soruyu anlamanız ve çözmeniz açısından avantaj sağlayacaktır.
- ❑ Formülleri ezberlemekten çok, bol soru çözerek pekiştirmeyi deneyin.

- Her konuyla ilgili kolaydan zora doğru sıralanan testler çözün.
- Şekil çizmeyi ihmal etmeyin. Bazı soruları çözmek için şekil çizmeye gerek vardır.
- Geçmiş yılların ÖSS sorularını çözmeniz fizik dersini daha iyi kavramanızı sağlayacaktır.

Gökdelenin yüksekliğini nasıl hesaplarsınız?

Bu soru Kopenhagen'daki bir üniversitenin fizik sınavından alınmıştır:

Öğrencilerden birinin cevabı: "Barometrenin ucunu bir ip bağlarsınız sonra gökdelenin tepesinden asıp sallarsınız. Barometre yere değdiğinde ipin boyuyla barometrenin boyunun toplamı gökdelenin yüksekliğini verecektir." Bu orijinal cevap öğretmeni çileden çıkartır. Öğretmen bu öğrenciyi sınıfta bırakır. Öğretmen aslında cevabın doğru olduğuna fakat kayda değer bir fizik bilgisinin varlığını göstermediğine karar verir. Daha sonra öğrencinin temel fizik bilgisinin olup olmadığını öğrenmek için ona altı dakika süre vererek sorunun sözlü cevabını vermesini uygun bulur.

İlk beş dakika öğrenci soruya yanıt veremez. Son bir dakika kala soruyu şu şekilde yanıtlar: "ilk olarak, barometreyi gökdelenin tepesine çıkartıp kenarından aşağı bırakıp yere inene kadar geçen süreyi ölçersiniz. Binanın yüksekliği (H(yükseklik)=0.5 x g(çekim ivmesi) + t (zaman)(karesi)) formülü uygulayarak hesaplanabilir. Fakat barometre için kötü seçim..."

"Veya güneş parlıyorsa, barometrenin yüksekliğini ölçeriz. Sonra onu bir yere dikip gölge uzunluğunu ve sonra da gökdelenin gölge uzunluğunu ölçebiliriz. Bundan sonrası basit bir orantıyla çözülür."

"Fakat bu konuda gök bilimsel bir cevap istiyorsanız barometrenin ucuna bir sicim bağlayıp onu bir sarkaç gibi sallandırabilirsiniz; önce yer seviyesinde daha sonra da gökdelenin tepesinde. Yüksekliğini T(periyot)= 2 x Pi karekök içinde l(uzunluk) / g(çekim ivmesi) formülündeki farktan yararlanarak bulabilirsiniz."

"Yahut da gökdelenin dışarısında bir yangın çıkış merdiveni varsa barometreyi bir cetvel gibi kullanarak yukarıya çıkarken gökdelenin boyunu barometre yüksekliği biriminden sayıp bunları toplayabilirsiniz."

Bu soruyu bu şekilde cevaplandıran öğrencinin adı Niels Bohr, Fizikte nobel ödülü kazanan tek Danimarkalı…

KİMYA

"Sınavda havanızın cıvanızın yerinde olması için"

Fen bilimleri testinde, adayların en başarılı oldukları ders kimyadır. Kimya soruları çoğunlukla lise 1 ve lise 2 konularını kapsar. Sorularda temel kavramlarla düşünme gücünü ölçmek amaçlanır. Kimya dersine çalışırken derste not almak ve yazarak çalışmak öğrenmeyi kolaylaştırır. Kimyada ÖSS müfredatını iyi bilen ve ona göre hazırlanan adaylar soru kaçırmayacaktır. Konular birbirine bağlı olduğundan soruların bazılarını çözmek için birkaç konuyu bilmek gerekir. ÖSS'de kimyadan 14 soru gelir. Soruların birçoğu genel kavramlardan, gazlardan ve çözeltilerden oluşur.

Kimya Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

❑ Kimya dersinin müfredatı uzun yıllardır değişmediği için geçmiş yıllarda ÖSS'de çıkan sorular bu

dersten başarılı olmak isteyen adaylar için iyi bir yol göstericidir.

- Bütün derslerde olduğu gibi; planlı bir şekilde konuların özetini çıkartarak, düzenli aralıklarla tekrar yaparak ve test çözerek hazırlanan adayların, sınavda kimyadan endişe duymalarına gerek yoktur.
- Sorularda yer alan, soruların doğru çözümünde anahtar görevini gören, "aynı sıcaklıkta", "eşit kütlede", "sıcaklık iki katına çıkartılırsa" gibi vurgulara dikkat edilmelidir.
- Konuları iyi pekiştirmek için sınavda ve testlerde çözemediğiniz soruların doğru cevabını mutlaka öğrenmelisiniz.
- Bazı konuları ve soruları arkadaşlarınızla tartışmanız, bu dersi öğrenmenizi kolaylaştıracaktır.

SU

Su tüm maddelerin aksine; katı halinin yoğunluğu, sıvı halinden az olan nadir bir maddedir. Bu özelliği sayesinde denizler ve göllerin sadece yüzeyleri buz tutar. Şayet tersi olsa idi tüm denizler ve göller dipten buz tutmaya başlar ve tamamı donardı. Dünyadaki oksijenin % 95'inin denizler tarafından üretildiği düşünülürse suyun bu özelliğinin ne kadar hayati önem taşıdığı anlaşılır.

BİYOLOJİ

"Sorunlarınızın bölünerek çoğalmaması için"

Öğrenciler tarafından sayısalın sözel dersi olarak nitelendirilen Biyolojiden ÖSS'de 12 soru gelir. Biyoloji dersinde konu sınırlaması olmadığı için adaylar bu

dersten korkmaktadırlar ve buna rağmen yeterince çalışmamaktadırlar. Bu yüzden en az net ortalamasına sahip dersler arasında yerini alır. Biyolojide kavramların çokluğu öğrencilerin gözünü korkutmaktadır. ÖSS'de çıkan soruların tamamı, çalışıldığı zaman rahatlıkla çözülebilir. Bunun için konuların iyi öğrenilmesi ve ÖSS müfredatına uygun sorular çözülmesi yeterlidir. Birçok kavramı barındıran biyoloji, kolay unutulan bir derstir. Unutmayı önlemenin yolu kısa aralıklarla, düzenli tekrar yapmak gerekir.

Biyoloji Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- ❑ Soruları çok dikkatli okuyun. Uzun ve şekilli sorulardan korkmayın. Çünkü açıklamalar ve şekiller sorunun çözümünü kolaylaştıracaktır.
- ❑ Ders çalışmaya ve ders dinlemeye başlamadan önce konuya şöyle bir göz atmanız, konuyu daha kolay öğrenmenizi sağlayacaktır.
- ❑ Biyoloji dersinin konularının şemasını çıkartın, konuya çalışmadan önce konunun anlatım şemasını inceleyin.
- ❑ "Sınava birkaç ay kala bu dersi çalışırım." düşüncesini taşıyan adaylar bu dersten bekledikleri başarıyı gösterememişlerdir.
- ❑ Daha önceki yıllara ait ÖSS soruları mutlaka çözülmelidir.

Temelin buluşu;

Hepsi de birbirinden iddialı 3 genetik uzmanı, yeni buluşlarını karşılaştırırlar. Hayvanlar konusunda uzman olan birincisi anlatır:

"İnek ve tavuk genlerinden harikulade yeni bir hayvan meydana getirdim. Hem süt veriyor, hem yumurtluyor; eti kırmızı et tadında; ama beyaz et kadar faydalı; bence, bu yüzyılın buluşu. İnsanlara istedikleri kadar sağlıklı et, süt, yumurta yedireceğim"

Böcek genetiği uzmanı çalışmasını açıklar: "Arı ile pislik böceği genlerini karıştırdım. Yeni türümüz pisliklerden bal yapıyor. Hem bol miktarda hem de yüksek kaliteli bal imkanına kavuşmuş bulunuyoruz. İnsanlık için çok faydalı bir gelişme sağladım." Genel genetikçi Dr. Temel iki meslektaşına bakar ve der ki: "Valla, ben de karpuzla karafatma genlerini birleştirdim. Karpuzu kesiyorsun, bütün çekirdekler yürüyüp gidiyor..."

İNGİLİZCE

Kısa bir sürede öğrenilecek bir ders olmayan İngilizce sabırlı, düzenli ve sistemli bir çalışma süreci ister. İngilizce'den 100 soru gelir. Bu soruların 16'ı çeviri, 66'sı okuduğunu anlama, 18'i kelime ve dil bilgisinden oluşur. Sorular gramer bilgisini ve "reading (okuma hızı ve anlama becerisini)" ölçmeye yöneliktir.

"Reading" bölümü sorularını çözmek için adayların bütün soruları ve cevap seçeneklerini okumaları gerekir. Bu nedenle, sınava iyi hazırlanamayan birçok aday, bırakın bütün soruları cevaplamaya, soruları okumaya dahi zaman bulamamaktadır. Her öğrencinin öncelikle yapması gereken, en zor paragrafları bile anlayabilecek düzeye gelinceye kadar "reading" çalışmaktır. Sorularda yer alan metinleri anlamak için kelime eksikliğini gidermek yine "reading" çalışmasına bağlıdır.

Bazı öğrencilerin en büyük yanılgısı çok soru çözerek başarıya ulaşacaklarını düşünmeleridir. Adaylar deneme sınavlarında belirli netin üzerine çıkamıyor-

larsa bol soru çözmek yerine İngilizce bilgisini artırmaya yönelik çalışma yapmalıdırlar. Yabancı dil sınavının % 70'ten daha fazlasının, anlama yeteneğini ölçen sorulardan oluştuğu düşünülürse adaya başka bir seçenek kalmamaktadır. İngilizce'yi geliştirmek için öğrencinin düzeyine uygun hikaye kitapları okuması gerekir. Bu kitapları okurken adayın dikkat etmesi gereken nokta, okuduğu metnin % 70-80'ini rahatlıkla anlayabilecek seviyede olmasıdır.

İngilizce Dersinde Başarılı Olmak İçin Bazı İpuçları:

- Gramer ve okuma becerisini kazandıktan sonra yabancı dil sorularını çözmeye başlayın.

- İngilizce yazılmış, kolay anlaşılan küçük paragraflardan oluşmuş hikaye kitapları okuyun.

- Bulunduğunuz ortamda sizin gibi İngilizce'den hazırlanan başka arkadaşlarınız varsa onlarla İngilizce konuşmayı alışkanlık haline getirin.

- Gramer konularını halletmeniz, İngilizce yazılmış kitaplar okumanıza bağlıdır.

- Günlük yaşantınızda konuşurken "Acaba bu konuşmalarımı İngilizce yapmak zorunda olsaydım nasıl konuşurdum?" diyerek konuşmalarınızı bir kez de İngilizce anlatmayı deneyin.

- Dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta da öğrencinin başarısının sınavın sonuna doğru düşmesidir. Bunun nedeni zihnin, 150 dakika aralıksız olarak metinlerle karşı karşıya kalması ve buna alışık olmamasıdır. Kitap okumak (İngilizce veya Türkçe) sizin bu konuda gelişmenizi sağlayacak, beyninizin direncini artıracaktır.

- ÖSS'de çıkmış soruları çözmeniz İngilizce konularını iyi kavramanıza yardımcı olacaktır.

8.BÖLÜM

- *Zamanı kullanma*
- *Zamanı kullanma tablosu oluşturma*
- *Planlama*
- *Günlük Plan*
- *Haftalık Plan*
- *Aylık Plan*
- *Yıllık Plan*

ZAMANI DOĞRU KULLANMA VE PLAN YAPMA

ZAMANI DOĞRU KULLANMA

"Herhangi bir insan vaktini nasıl geçireceğini, üstün bir insan ise vaktini nasıl tasarruf edeceğini düşünür."

Schopenhauver

Ağustos ayının sonlarına doğru dershane açılmış, öğrencilerim üniversiteye hazırlık kursuna başlamışlardı. Sınava yaklaşık 9 ay vardı. Fakat zamanın hızlı akışını kimse durduramayacaktı. Yine günler su gibi akıp gidecek ve sınav günü kapıya gelip dayanacaktı. Sınava kadar kalan sürenin iyi değerlendirilmesi için plan yapmak gerekiyordu. Çünkü zamanı etkili bir şekilde kullanmak, belirlenen amaçlar doğrultusunda plan yapmaya bağlıdır. Düzensiz bir hayat, başarısızlığın alt yapısını hazırlar. Üniversiteye hazırlanan bir öğrencinin düzenli bir yaşantısının olması gerekir. Öğrenci nerede, ne zaman, ne yapacağını önceden belirlemelidir. Bu, planlama sayesinde gerçekleşir.

Zamanı doğru kullanmak ve başarıya götürecek plan hazırlamak için öğrencilerimle ders çıkışında yine kantinde her zamanki masamızda buluşmaya karar verdik. Görüşme, zamanın etkili bir şekilde kullanılmasını içerdiğinden fazla zaman kaybetmeden hemen derslerin bitişinde yaptık.

Ders bitiş zili çalar çalmaz hemen bir araya geldik. Selâmlaştık, hâl hatır sorduk. Hepsi çok iyi görünüyordu.

Dershanenin başlamasıyla öğrencilerim ders çalışma temposuna girmişlerdi. Fakat çalışmayı daha verimli hale getirmeleri gerekiyordu. Çok çalışmak yerine etkili çalışmaları lazımdı. Bunun için plana ihtiyaç vardı. Planlama sayesinde öğrenciler çok çalışmak zorunda kalmadan verimli çalışarak hedeflerine ulaşırlar. Plan, motivasyonu artırırken, zamanın doğru bir şekilde kullanılmasını da sağlar.

Banu şikayet ederek konuşmaya başladı,

- Ders çalışmak istiyorum; ama bir türlü başaramıyorum. Çalışmaya başlamadan önce kitaplığımı düzeltiyorum, masamı temizliyorum, eşyalarımı topluyorum. Bunlar da bir hayli vaktimi alıyor. Ders çalışmaya vakit bulamıyorum.

Elif:

- Bu durum bazen bende de oluyor. Kitaplığım çok düzgün olduğu halde uzun süre onu düzeltmekle vakit harcıyorum. Yemek yemem yarım saat sürerken bazen bu, bir buçuk saate çıkıyor. Sonra bu basit işlerin niye bu kadar çok vakit aldığını düşündüğümde "Her hâlde çalışmayı yeterince istemiyorum" cevabı zihnimde beliriyor.

** 86 400 Saniye*

Bankada bir hesap sahibi olduğunu düşün, hesabına her sabah 86.400 dolar para yatırılıyor, fakat bu paranın hepsini akşama kadar harcamak zorundasın, ertesi güne transfer edilemez. Paranı kullansan da kullanmasan da hesap her akşam sıfırlanıyor. Ne

yaparsın? Tabii ki hepsini harcamaya çalışırsın; Hepimiz, Zaman adlı bu bankanın müşterileriyiz;

Her sabah 86.400 saniyeye sahip oluyoruz; yarına transfer edilemeyen,

Her sabah hesabımız dolar, her akşam boşalır.

Geri dönüş yok, saniyelerini şu anı yaşayarak harca,en iyisi bunlarla yatırım yap.

Mutluluk, sağlık ve başarı için zaman kaçıyor. Her gün için en iyisini yap.

Bir senenin değerini anlamak için sınıfta kalmış "ÖSS'yi kaybetmiş" bir öğrenciye sor.

Bir ayın değerini anlamak için, 8 aylık bir bebek doğuran anneye sor.

Bir haftanın değerini anlamak için, haftalık dergi çıkaran bir çilekeşe,

Bir saatin değerini anlamak için, kavuşmayı bekleyen sevgililere sor.

Bir dakikanın değerini anlamak için, treni kaçıran yolcuya sor.

Bir saniyenin değerini anlamak için, bir kazayı önleyemeyen sürücüye sor.

Bir saniyenin yüzde birinin değerini anlamak için olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan koşucuya sor.

Unutma! Zaman hiç kimse için durmaz. Geçmiş zaman tarihtir.

Gelecek zaman sırlar, meçhullerle dolu.

Sadece şu an sana verilen gerçek bir armağandır.

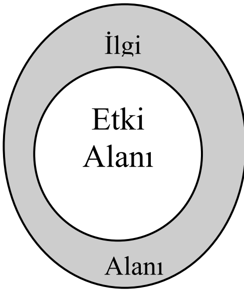
** Ahmet Kabaklı Hoca'nın Türkiye Gazetesi'ndeki köşesinden alınmıştır.*

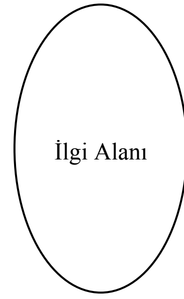
Programlı çalışma zamanın etkili bir şekilde kullanılmasıdır. Bireyler zamanlarını kontrol altına alarak geleceği şimdiden denetim altına alırlar. Her birey için zaman süre açısından aynıdır. Bir gün 24 saat, bir hafta 7 gün, 1 yıl 365 gün. Önemli olan; zamanı, belirlenen hedefler ve öncelikler doğrultusunda kullanmaktır.

Gerek çalışmaya başlamakta güçlük çekmenin, gerek zamandan yeterince yararlanamamanın en önemli nedeni, zamanın düzensiz kullanımı ve önceliklerin doğru tespit edilememesidir. Kimler nasıl başarılı oluyor? Sorusuna cevap arayan araştırmacılar, öncelikleri doğru tespit edenler olarak saptamışlardır. Dersini severek çalışan öğrenci ile, hiçbir seçeneği olmadığından dolayı çalışmak zorunda kalan öğrenci arasında fark nedir? Dersini severek çalışan öğrencide ders çalışmak öncelik kazanmıştır. Onun için çalışmanın bir anlamı vardır. Diğer öğrencinin isteksiz oluşu onun önceliklerinin başka şeyler olduğunu gösterir. Ne var ki; çalışma isteğinin olması tek başına yeterli değildir. Öğrencinin başarıya ulaşması, çalışmayı gerçekleştirmesine ve zamanını etkili bir şekilde kullanmasına bağlıdır. Banu ve Elif'in ders çalışmaya başlayamayışlarının nedeni onların çalışmayı istemeyişleridir. İsteksiz oluşlarının nedeni ise öncelikleri konusunda karar vermeyişleridir. Şayet Banu ve Elif önceliklerini belirleseler boşa harcadıkları zamanlarını verimli bir şekilde kullanmaya başlayabilirler.

Okan telâşla:

- Zamanı etkili bir şekilde kullanın diyorsunuz; ama bir bakıyorum önümde bir sürü yapılacak iş var. Hangisini yapmam gerektiğine karar vermekte güçlük çekiyorum.





Zamanın etkili bir şekilde kullanamamanın en önemli nedeni bireylerin "İlgi alanı" ile "Etki alanını" birbirine karıştırmalarıdır. Bir öğrencinin ilgi alanı kapsamına; spor karşılaşmaları, ülkenin içinde bulunduğu durum, trafik canavarının yaptıkları, televizyon programları, yarışmalar, sergiler, konserler vb. girebilir. Bu alan içerisinde kalan olaylar, bireyi etkilemekle birlikte bireyin kontrolü dışında gerçekleşen olaylardır. Bu olayların başlangıcında ve gerçekleşme sürecinde bireyin herhangi bir etkisi yoktur. Bunların sadece sonuçları bireyi etkileyebilir.

Etki alanı ise bireyin kontrolünde olan, çoğu zaman da bizzat kendisinin yaptığı eylemlerdir. Ders çalışmak, bir televizyon programını seyretmek, spor yapmak, müzik dinlemek gibi. Fakat birçok öğrenci, etki alanında kalan olayları düzenlemek yerine, ilgi alanlarında gerçekleşen olaylara odaklanır. Ülkede meydana gelen ekonomik kriz, tuttuğu takımın müsabaka kaybetmesi, Güney Afrika Cumhuriyeti'nde çıkan ayaklanmalar vb. Öğrenci kendi kontrolünün dışında gerçekleşen bu olaylar üzerine yoğunlaşır ve o olayların etkisinde kalarak etki alanı içerisinde kalan birçok faaliyeti yapamaz. Kenya'da meydana gelen olaydan etkilenerek ders çalışma programını aksatır.

Zamanı planlayın

Bu hikâye anlatılan olay, Northwestern Üniversitesi İş İdaresi master öğrencileri ile Zaman Yönetimi dersi profesörü arasında geçer:

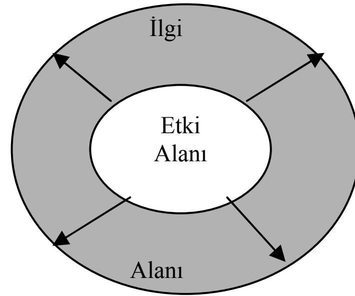
Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra, "Bu gün Zaman Yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız" der. Kürsüye yürür, kürsünün altından kocaman bir kavanoz çıkarır. Arkadan, kürsünün altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş alır ve taşları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başlar. Kavanoz ağzına kadar taşla dolduktan sonra öğrencilerine döner ve sizce "Bu kavanoz doldu mu?" diye sorar. Öğrenciler hep bir ağızdan "Doldu" diye cevaplarlar. Profesör "Öyle mi?" der ve kürsünün altına eğilerek daha küçük taşları çıkartır. Bu taşları da kavanozun içine boşaltır. Sonra kavanozu sallayarak daha küçük taşların büyük taşların arasına yerleşmesini sağlar. Sonra öğrencilerine dönerek bir kez daha "Bu kavanoz doldu mu?" diye sorar. Bir öğrenci "Dolmadı her hâlde" diye cevap verir. "Doğru" der profesör ve gene kürsünün altına eğilerek bir kova kum alır ve yavaş yavaş tüm kum tanelerini taşlarların arasına nüfuz edene kadar döker. Gene öğrencilerine döner ve "Bu kavanoz doldu mu?" diye sorar. Tüm sınıftakiler hep bir ağızdan "Hayır" diye bağırırlar. "Güzel" der profesör; kürsünün altına eğilerek bir sürahi su alır ve kavanoz ağzına kadar doluncaya dek suyu boşaltır.

Sonra öğrencilerine dönerek "Bu deneyin amacı neydi?" diye sorar. Uyanık bir öğrenci hemen "Zamanımız ne kadar dolu görünürse görünsün, daha ayırabileceğimiz zamanımız mutlaka vardır." diye atlar. "Hayır" dedi profesör, "Bu deneyin esas anlatmak

istediği "Eğer büyük taşları baştan yerleştirmezsen küçük taşlar girdikten sonra büyükleri hiçbir zaman kavanozun içine koyamazsın." gerçeğidir.” Öğrenciler şaşkınlık içinde birbirlerine bakarken profesör devam eder:

"Nedir hayatınızdaki büyük taşlar? Çocuklarınız, eşiniz, sevdikleriniz, arkadaşlarınız, eğitiminiz, hayâlleriniz, sağlığınız, bir eser meydana getirmek, başkalarına faydalı olmak, onlara bir şey öğretmek! Büyük taşlarınız belki bunlardan birisi, belki bir kaçı, belki hepsi.

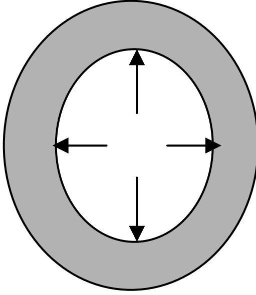
Bu akşam uykuya yatmadan önce iyice düşünün ve sizin büyük taşlarınız hangileridir, iyi karar verin. Bilin ki; büyük taşlarınızı kavanoza ilk olarak yerleştirmezseniz, hiçbir zaman bir daha koyamazsınız, o zaman da; ne kendinize, ne çalıştığınız kuruma ne de ülkenize faydalı olursunuz.



Yanlış Odaklanma

Bir televizyon programı, bireyin ilgi alanı kapsamına girerken; onu seyretmek veya seyretmemek etki alanı kapsamına girer. Öğrencilerin zamanlarını verimsiz bir şekilde kullanmalarını arkasında yatan gerçek, etki alanlarına yoğunlaşmayıp ilgi alanlarının etkisinde kalmalarıdır. Birey ilgi alanında gerçekleşen olayların etkisinde uzun süre kalarak zamanını etkili bir şekilde kullanamaz. Tuttuğu takımın yenilmesi, ekonomik kriz, enflasyon, doların yükselmesi vb. olaylar her bireyi etkilediği gibi üniversiteye hazırlanan öğrenciyi de etkiler. Öğrencinin asıl yanlışı bu olayların uzun süre

etkisinde kalarak kendince çeşitli çözüm yolları üretmeye çalışmasıdır. Oysa bu iş, ilgili kişilerin işidir. Üniversiteye hazırlanan öğrencinin değil. Zamanını amaçlarını gerçekleştirmek için kullanmak isteyen her birey, kendi kontrolü içerisinde yer alan olaylar üzerine yoğunlaşmalı. Yani zamanını hedefleri için kullanmalıdır.


Doğru Odaklanma

Üniversiteye hazırlanan bir öğrenci için etki alanı, kendisini hedefe ulaştıracak bir yaşam programı hazırlamak ve bunun üzerine yoğunlaşmaktır. Dikkat ederseniz ders çalışma programı demiyorum. Çünkü birçok öğrenci ders çalışmayı genellikle sevmediği için ders çalışma programı hazırlamayı da sevmez. Onun için; siz de programınızın adını "Yaşam programı" olarak koyun. Yaşam programınızda sizi mutlu edecek şeylere de yer verin. Müzik dinlemek, televizyon seyretmek, spor vb. etkinlikler olabilir. Fakat bunları düzenlerken yaşam programı yaptığınızı unutmayın. Bundan on yıl, yirmi yıl sonrasını düşünerek ;

- "Ben yaşantımı nasıl devam ettirmeliyim?"
- "Gelecekte kendimi nasıl görmeliyim?"
- "Ben niçin varım ve ne olmak istiyorum?"

sorularına cevap arayın. Bu sorulara verdiğiniz cevaplar arasında ben mühendis olacağım, üniversite okuyacağım gibi cevaplar var ise; bunlar için ön şart sınavı kazanmak. Sınavı kazanmak için ön şart, kazanmaya yetecek kadar ders çalışmaktır. O zaman yaşam programınıza bu hedeflere ulaşmak için yapmanız gere-

kenleri yerleştirmelisiniz. Sizin böyle bir hedefiniz var ise önceliği neye verirsiniz? Elbette önceliği planlı ve düzenli ders çalışmaya sonra da diğer sosyal aktiviteleri yapmaya verirseniz. Zamanınızın büyük çoğunluğunu ders çalışmaya, az bir kısmını ise diğer aktivitelere ayırırsınız. Doğru olan da budur. Ama siz bu sorulara; ben iyi bir müzisyen olacağım, ben sporcu olacağım şeklinde cevap verirseniz, yaşam programınızda önceliği bu uğraşılarla ilgili çalışmalara vermelisiniz. Siz böyle düşünüyorsanız sizin için de doğru olan budur. Onun için her öğrenci yaşam programını şekillendirirken, yaşamdan ne beklediğini de belirlemelidir.

"Zor iş, zamanında yapmamız gerekip de yapmadığımız kolay şeylerin birikmesiyle oluşur."

Henry Ford

Her bireyin yapmakla yükümlü olduğu bir çok iş olabilir. Ancak aynı zamanda her bireyin öncelikleri de vardır. Bu öncelikleri de belirleyen yaşam gayesidir. İnsanlar yaşam gayesine göre ortaya çıkan önceliklerine yaşam programında yer vermelidir. Yaşam gayesi içerisinde üniversite okumak var ise yapılması gereken düzenli ders çalışmaktır.

- Aldığı cevaplar karşısında biraz rahatlayan Okan, tekrar soru sormaya başladı. Artık sorularını panik içerisinde değil de daha sakin bir şekilde soruyordu.

- Zamanımızı daha etkili kullanmamız için ne yapmalıyız? Önümüze çıkan birçok işe zamanımızı nasıl taksim etmeliyiz?

Bunu daha iyi anlaşılır hale getirmek için sizlerle bir zamanı kullanma tablosu hazırlayalım. Genelde insanların işlerini 4 gruba ayırabilirsiniz. Önemli-Önemsiz ve Acil-Acil Olmayan şeklinde. Kalem ve kağıt çıkar-

tarak zamanı kullanma tablosu çizdim. Önce ana başlıkları yazdım. Acil Olanlar-Olmayanlar, Önemli Olanlar-Olmayanlar. Karelerin içerisini boş bırakarak "Siz günlük yaşantınızda hangi karede yer alan işlere yoğunlaşırsınız?" diye sordum. Hepsi birinci kareyi gösterdiler. "Bu karede yer alan işler, hem önemli hem acil; onun için bütün gücümüzü buradaki işlere ayırırız. Diğer karelerde yer alan işler ya önemsiz ya da acil değil; onun için onlar üzerine yoğunlaşmaya gerek bile yok." dediler.

ZAMANI KULLANMA TABLOSU		
	Acil	Acil Olmayanlar
Önemli	1. KARE -Beklenmedik olaylar (Kazalar, Hastalıklar) -Hemen çözülmesi gereken sorunlar (Kapının veya Telefonun çalması) -Bitiriş tarihi belirli olan olaylar (Bir gün sonraya yetiştirilmesi gereken ödevler)	2.KARE -Planlama (Yapılacaklar listesini hazırlama) -Dinlenme -Yeni stratejiler geliştirme (Derslere göre çalışma sistemleri belirleme ve deneme) -Deneme sınavları uygulama -Düzenli ders çalışma (Günlük ders çalışma programına göre yapılacaklar)
Önemsiz	3.KARE -Engeller, ziyaretler, telefonlar (Misafirler, Ziyaretler) -Popüler faaliyetler (Milli maçlar, Konserler, Sergiler) -Olağandışı olaylar (Doğal afetler)	4.KARE -Teferruatlar, önemsiz ayrıntılar (Spor karşılaşmalarının tüm özetlerini seyretme ve tüm kanallardaki yorumları dinleme) -Gereksiz telefonlar (Uzun süreli telefon görüşmeleri) -Zaman öldürücü faaliyetler (Uzun ve gereksiz sohbetler) -Hoş fakat önemsiz uğraşılar (Çalışmayı aksatacak şekilde sportif faaliyetlere seyirci olarak katılma)

1. KARE (Hem önemli hem de acil olanlar):

Bu karede yer alan olaylar hemen yapmamız gereken faaliyetleri kapsar. Bir sonraki güne yetiştirilmesi gereken ödevler, bir sonraki gün yapılacak olan sınav, hastalanma gibi olaylar burada yer alır. Bazı öğrenciler sadece bu karede yer alan sorunlarla ilgilenir. Sürekli günübirlik sorunları çözmeye yoğunlaşır. Birinci karenin dışına çıkamazlar. Çünkü bir acil sorunun arka-

sından diğeri gelir. Bir acil olayı halledip tam düzenli bir çalışmaya başlamadan başka bir acil sorun ortaya çıkar. Kontrol bireyin değil olayların elindedir.

2. KARE (Hem önemli hem de acil olmayanlar):

Zamanını doğru kullanmayı başaran öğrenciler esas olarak acil olmayan fakat önemli olan konuların bulunduğu ikinci karede yer alır. Burada yer alan işler arasında daha verimli çalışmayı gerçekleştirmek için plan yapma, bir hafta sonraki sınava hazırlanma, gerektiğinde dinlenme, önümüzdeki ay teslim edilecek ödev için kaynak tarama çalışması yapma, gerçek sınavda başarılı olmak için deneme sınavları uygulama gibi işler yer alır.

İkinci karede yoğunlaşan öğrenciler gittikçe kendilerini geliştirerek başarılı olurlar. Bu öğrenciler olaylar arasında dengeyi kurarlar, disiplinli çalışmayı gerçekleştirirler. Olayları denetlemeyi bilirler ve az sayıda kriz dediğimiz beklenmedik olayla karşılaşırlar. Zamanı doğru kullanmayı başaran öğrenciler acil sorunların çözümüne değil, daha çok başarılı olmak için fırsat yakalamaya önem verirler. Beklenmedik anda kazandıkları zamanı, amaçları doğrultusunda kullanırlar. Programda yer almayan bir tatilin ortaya çıkması, boş geçen bir ders, bayram tatili gibi olayları ders çalışmak için bir fırsat olarak görürler.

3.KARE (Hem önemli olmayan hem de acil olanlar):

Burada yer alan işler, öğrencinin kendisiyle ilgili olmayan fakat başkalarının beklentileri doğrultusunda gerçekleşen ve aciliyet kazanmış işlerdir. Kendimiz istemediğimiz halde gitmek zorunda olduğumuz aile ziyaretleri, bir yakınımızın düğünü vb. olayları bu

grupta sayabiliriz. Üçüncü kareye takılan öğrenciler kendi istek ve beklentilerine göre değil çevresindeki insanların istek ve beklentilerine göre hareket ederler. Bu yüzden sıkça çatışma yaşarlar. Acaba hedefime ulaşmak için mi çaba sarf etmeliyim mi yoksa çevremdeki insanların isteklerini yerine getirmek için mi? Sorularıyla sıkça karşı karşıya kalırlar.

4. KARE (Hem önemli olmayanlar hem de acil olmayanlar):

Bu karede yer alanlar, yapılsa da yapılmasa da olur cinsindendir. Birçok öğrenci ders çalışmaya isteksiz olduğu için daha çok burada yer alan etkinlikleri gerçekleştirme eğilimindedir. Ders çalışmaktan bıkmış öğrencilerde de bu durum görülür. Kitaplıktaki kitapları boy sırasına göre düzenlenmek, televizyon kanallarının hepsindeki spor programlarını ve maç yorumlarını seyretmek, defter ve kitapların ciltlerini tekrar değiştirmek gibi işler bu karede yer alır. Kısacası; dördüncü karede yoğunlaşmak batmak üzere olan bir geminin dümenini boyamaya çalışmaktan farksızdır.

Zamanı amaçları doğrultusunda kullanmak isteyen öğrenci ikinci karede yer alan işlere yoğunlaşmalı. Bu şekilde birey ileriyi düşünerek, olayların krize dönüşmesini engelleyecek önlemler alma fırsatını yakalar. Böylece sorunları küçültmüş olur. Başlangıçta ikinci kare için ayrılacak zamanın tek kaynağı üçüncü ve dördüncü karelerdir. Birinci karede yer alan acil ve önemli etkinlikleri görmezden gelemezsiniz. Fakat ikinci karedeki önlem alma ve hazırlanma işlerine daha fazla zaman harcarsanız birinci kare küçülür.

Hedeflerimiz için gerekenleri düzenli bir biçimde yerine getirsek hayatımızda son derece olumlu değişik-

likler olur. İkinci karede yer alan etkinlikler bu türdendir. % 20'lik bir etkinlikle % 80'lik bir başarı sağlayan sonuçları elde edebilirsiniz. İkinci karedeki etkinliklere "Evet" deyip diğer etkinliklere ve bazen de acil olduğu anlaşılan sorunlara "Hayır" demeyi öğrenmelisiniz.

Mehmet yüksek sesle,

- Keşke hayır demeyi öğrenebilsem. Çevremde beni çalışmaktan alıkoyan birçok olaylar var. Onların hiçbirine hayır diyemiyorum. Hayır dediğimde insanları kırdığımı düşünüyorum. Bu da beni üzüyor. Hayır diyemediğim zamanlarda ben istediklerimi yapamıyorum. Yine üzülen ben oluyorum.

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencinin zamanını çalan en önemli sebeplerden biri de "Hayır" diyememektir. Arkadaşınızın hoş bir davetine, TV'de yer alan bir programa, saatlerce dinlenmeye ve uyumaya "Hayır" diyebilmelisiniz. Kısaca programınızı aksatan her şeye "Hayır" demelisiniz. "Hayır" diyebilmek, öncelikli olarak belirlediğiniz işleri yapmanız için en önemli etkendir. Bunu başarmanız hedeflerinize ulaşmak açısından büyük bir önem taşır. "Hayır" derken;

- Kararlı olun
- Mümkünse hemen deyin
- Hayır diyemezseniz programınızın aksayacağınızı unutmayın
- Zamanı önceden belirleyin
- Gereksiz sohbetlere dalmayın
- Zamanı öldüren faaliyetlere hayır deyin
- En önemlisi önceliklerinizin önüne geçen her şeye HAYIR demeyi öğrenin

PLANLAMA



"Plansız çalışan kimse, ülke ülke dolaşıp hazine arayan bir insana benzer."

Descartes

Elif:

-Bütün günüm ders çalışmakla geçiyor. Benim plana ihtiyacım yok. Zaten sürekli ders çalışıyorum.

Okan:

-Sen hiç evden okula rasgele gittin mi? Önce okula nasıl gidebileceğini düşünüyorsun. Karşına çeşitli seçenekler çıkıyor. Yürüyerek, taksiyle, belediye otobüsüyle vs. Sonra bu seçeneklerden birini tercih ediyorsun. Örneğin belediye otobüsüyle gitmeye karar verdin. Bu karar seni okula götürmeye yeter mi? Hayır. Otobüs durağına gitmen lazım. Bu yeterli mi? Hayır. Seni okula götürecek otobüse binmen gerekiyor. Her gün yaptığımız bir davranışı bile önceden zihnimizde plan-

lıyoruz. Ders çalışmak gibi ciddi ve önemli bir işin plansız bir şekilde gerçekleşeceğini sanmıyorum.

Planlamanın gereği;

- *Çalışmak için vakit bulamıyorum.*
- *Tüm zamanımı sınav için harcamam gerektiğini düşünüyorum.*
- *Ödevlerimi bir türlü bitiremiyorum.*
- *Sosyal faaliyetleri yapacak zaman bulamıyorum.*
- *Ne zaman ne çalışacağımı bilmiyorum.*
- *Dersin başına oturduğumda hangi derse çalışacağıma karar veremiyorum.*
- *Daha çok sevdiğim derslere çalışıyorum.*

Öğrencilerin ortak problemi zamanı doğru kullanamamaktır. Bunun için planlama yapmak şarttır. Planlama yapan öğrenciler zamanlarını önceliklerine göre kullanırlar. Kendilerini suyun akışına bırakmazlar. Suyu, gitmek istedikleri şeye ulaşmak için kullanırlar. Bir işte başarılı olmanın ilk şartı hedef belirlemek, ikinci şartı ise belirlenen hedefe yönelik bir plan yapmaktır. Yapılacak işlerin belirli sürede ve düzen içerisinde yapılmasına planlama denir. Plan yapan öğrenciler, önceliği ders çalışmaya verirler. Zamanınızın büyük bir bölümünü ders çalışmayla geçirseniz bile çalışmanın kalitesini yükseltmek için planlama zorunluluktur.

Bu ifadelerde ortak nokta, zamanı iyi kullanamamaktır. Zamanı daha etkili kullanmak için plan yapmak şarttır. Üniversiteye hazırlanan öğrencinin ders çalışmaya yoğunlaşması için planlama yapması gerekir. Plan yapma, zamanı kontrol altına almanızı sağlarken;

hangi derse, hangi konuya, ne zaman çalışacağınız konusunda size yardım eder.

Hiç kendinizi hesaba çekip zamanınızı nasıl kullandığınızı ölçtünüz mü? Bir gün boyunca hangi işleri yaptığınızı, bunlara ne kadar süre ayırdığınızı hesapladınız mı? İsterseniz böyle bir hesap yapın. Zamanınızın bir kısmını faydasız bir şekilde kullandığınızı göreceksiniz. Günlük zamanlamadan haftalık zamanlamaya geçtiğinizde, zamanı ne kadar da boş kullandığınızı daha rahat göreceksiniz. Öyleyse ne yapmak gerekir? Herkes zamanını iyi değerlendirmelidir.

"Hepimiz zamanın kısalığından söz ederiz de; boş geçen zamanı nasıl kullanacağımızı bilmeyiz."

Senaca

Üniversiteye hazırlanan öğrencinin boş zamanı yoktur. Kullanmayı bilmediği zamanı vardır. Bir şeyi bütünüyle elde edemiyorsanız, tamamını da terk etmemelisiniz. Zamanın tamamını verimli bir şekilde kullanamıyorsanız çalışmayı tamamen terk etmeyin. Başarıyı, zamanı gerektiği gibi kullandığınızda elde edersiniz. Başarının anahtarını zamanın kilidi çözer.

1 hafta	168 saat
Uyku	56 saat
Okul ,dershane	40 saat
Yemek	14 saat
TV, konuşma,bilgisayar	20 saat
Ne yapacağım diye düşünme	10 saat
Bunlar olsa dahi haftada etkili çalışmak için	**28 Saat**

Plan yapmadan önce çalışma alışkanlıklarınızı, ne zaman çalışabileceğinizi, ne kadar süre çalışabileceği-

nizi ve nelere çalışacağınızı tespit etmelisiniz. Öncelikle ÖSS'ye hazırlanıyorsanız bir yıl boyunca sınavda size soru olarak gelecek konuların listesini çıkarın. Öğrendiğiniz her konunun karşısına + (artı) işareti koyun. Böylece nerde olduğunuzu ve gelecekte neler yapmanız gerektiğini rahatlıkla tespit edebilirsiniz.

1- Günlük ve Haftalık Plan:

"*Her gün, bir çeyrek saat, yarım saat, ne kadar vakit ayırabilirseniz kendi içinize çekilin, o gün yapacağınız işi göz önünden ve düşüncelerinizin tartısından bir defa geçirin. Ne ettiğinizi, ne işlediğinizi her gün bir defa kendi kendinize yoklayın. Şuurunuzdan alacağınız cevapların ne kadar faydalı olacağını tasavvur edemezsiniz.*"

Mustafa Kemal Atatürk

Mehmet:

- Bir günde kaç saat ders çalışmalıyım? 4 saat çalışsam yeterli olur mu?

Program yapmak;

- *Zamanı etkin şekilde kullanmanızı*
- *Neye, nereden başlayacağınıza karar vermenizi*
- *Bilgileri ne kadar öğrendiğinizi görmenizi*
- *Ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağınızı bilmenizi*
- *Kendinize güven duymanızı*
- *Ders çalışmaya motive olmanızı*

Sağlar

Bu sorun sadece senin değil tüm öğrencilerin ortak problemi. Öğrencilerin çoğunun ne kadar ders çalışmaları gerektiği konusunda net fikirleri yoktur. Bu soruyu soran birçok öğrenci reçete gibi cevap beklerler. Kendilerine verilecek sürenin dertlerine derman olacağını düşünürler. Ders çalışmak kıyafet almak, gezmek, dinlenmek gibi bir ihtiyaçtır.

Günde kaç saat ders çalışmalıyım?

- *O günün koşullarına*
- *O günün derslerine*
- *Öğrencinin ihtiyacına göre*

Değişir

Onun için bu faaliyet, ihtiyacı karşılamak için yapılır. Öğrencinin ihtiyacına ve çeşitli koşullara göre değişir. Burada ölçü, çalışmak için ayrılan süre değildir. Dikkat edilmesi gereken öğreninceye kadar süre ayırmaktır. Süreye göre öğrenmeyi ayarlamak değil. Öğrenci bir konuyu ne kadar sürede öğreniyorsa çalışmak için o kadar süre ayırmalıdır. Bu nedenle şu kadar süre ders çalışmalısınız demek en az şu bedende kıyafet almalısınız, en az şu kadar yemek yemelisiniz, şu kadar süre gezmelisiniz demek kadar yanlıştır. Burada ölçü öğrencinin ihtiyacıdır.

Program yapmadan önce:

- *Ne zaman?*
- *Nasıl?*
- *Ne kadar sürede?*
- *Öncelikle neleri yapmalıyım?*
- *Benim beklentilerim nelerdir?*
- *Nasıl bir program beni hedefime ulaştırır?*

Sorularına cevap aranmalıdır.

Plan hazırlarken çok katı davranmayın. Bazen planlarınızı uygulayamadığınız anlar olabilir. Onun için planlamada esnek olun. Çünkü öğrenciler bazen büyük ümitlerle gerçekleşmesi mümkün olmayan plan hazırlarlar. Bir süre bunları uygulamaya çalışırlar. Hazırladıkları planı uygulayamadıklarında karamsarlığa kapılırlar. Üniversiteyi kazanamayacaklarını çünkü hazırladıkları planı uygulayamadıklarını düşünürler. Bu düşünceler zamanla özgüvenlerini yitirmelerini sebep olur. Bir süre sonra nasıl olsa kazanamayacağım düşüncesine kapılarak çalışmayı tamamen bırakırlar.

"Yapılmış küçük işler, planlanmış büyük işlerden daha iyidir."

Peter Marshall

Hayatın hiçbir olayı matematikte olduğu gibi 2 x 2 = 4 derecesinde kesin ve net değildir. Hayattaki olaylar birçok ihtimalin ve etkenlerin etkisinde kalarak gerçekleşir. Onun için planlarınızı gerçekleştiremediğiniz zamanlar mutlaka olacaktır. Telâşa kapılmayın; aynı durum sınava hazırlanan tüm öğrenciler için geçerlidir. Ancak bu söylediklerimi yanlış yorumlamayın. Buradan hareketle hazırlanan planlar hiçbir zaman gerçekleşmez. Buradan, hazırladığınız planı uygulayamadığınızda aldırış etmeyin manasını çıkarmayın.

Her öğrenci kendi çalışma temposuna ve ihtiyacına göre günlük plan hazırlamalı. Günlük plan hazırlanırken öncelikle okulda veya dershanedeki haftalık ders programını dikkate almalısınız. Örneğin Salı günü okulda veya dershanede hangi dersleri görüyorsanız o günkü programınızda o derslere yer vermelisiniz. Süre-

niz artarsa bir sonraki gün göreceğiniz derslere ön hazırlık yapın.

Günlük Planda Şunları Yapmalısınız

Çalışmaya başlamadan önce biraz dinlenin. Vücudunuzun yiyecek ihtiyacını giderin. Yediklerinizi hazmetmek için midenize yarım saat süre tanıyın. Aksi halde ders çalışırken uykunuz gelir. Okulda veya dershanede gördüğünüz dersleri tekrar etmezseniz öğrendiğiniz konuları birkaç günde unutursunuz ya da öğrendiğiniz konuları pekiştiremezsiniz.

Biz;

- *Okuduklarımızın % 10'unu*
- *İşittiklerimizin % 20'sini*
- *Gördüklerimizin % 30'unu*
- *Hem görüp Hem işittiklerimizin % 50'sini*
- *Anlattıklarımızın % 80'ini*
- *Uyguladıklarımızın % 90'ını*

Hatırlarız.

- Dershanede veya okulda gördüğünüz dersleri tekrar ettikten sonra o konularla ilgili bol soru çözün. Zira çözdüğünüz sorular sayesinde konuyu daha iyi pekiştirirsiniz. Ayrıca soru çözmekle, öğrenilen konuları da tekrar etmiş olursunuz. Bu sayede o günkü konuları öğrenip öğrenmediğinizi kontrol etmiş olursunuz.

- Öğrenilen konuları farklı kitaplardan özet yaparak çalışmalısınız. Bu çalışma tekniğini özellikle öğrenmekte güçlük çektiğiniz konular için kullanmanızı tavsiye ederim. Çünkü öğrencinin dinlediği ve çalıştığı konuyu öğrenememesinin nedeni ya konuyu öğrenirken dikkatini toplayamamıştır ya da konunun anlatılış üslubundan dolayı konuyu kavrayamamıştır. Bu problemi

gidermek için konuya farklı açıdan yaklaşan bir kaynağa ihtiyacınız var. İyi öğrendiğiniz, soru kaçırmadığınız konular için böyle bir yöntem uygulamayabilirsiniz.

- Her hafta en az bir iki dersi tekrar edin. Bu tekrarları ihmal etmeyin. Konuları her tekrar edişinizde tekrar etmenin ne kadar önemli olduğunu göreceksiniz. Çünkü her tekrarda unuttuğunuz birçok bilginin olduğunu anlayacaksınız.

** Tekrarın gücü:*

Bilginin tekrar tekrar beyne gönderilerek hafızada daha derin iz bırakmasını sağlanmasıdır. Bir şey ilk defa öğreniliyorsa tekrar kaçınılmazdır. Çünkü tekrar ilk izlenim etkisini güçlendirir.

- *Tekrar kesintisiz değil periyodik aralarla yapılmalıdır.*

- *Tekrar için en ideal zaman öğrenmenin bittiği andan itibaren ilk 10 dakikadır.*

- *Öğrendiklerimizin % 70'ini bir saat içerisinde unuturuz. Uyku anında ise unutma faaliyetleri yavaşlar, durur. Gün içinde çalışılan dersleri uyumadan önce toplu halde tekrar etmek çok zekice bir stratejidir.*

- *Tekrarı birisine öğretiyormuş gibi anlatarak yapmak bilginin pekişmesini sağlar*

- *Yazılı özet çıkararak yapılan tekrar hem yazılı öğrenmeyi hem de tekrarı sağlar.*

- *Şema çıkartılarak yapılan tekrar bilginin resim haline gelerek, göz yoluyla algılanmasını ve beynin görüntü merkezinde derin izler bırakmasını sağlar.*

- *Tekrar sırasında anahtar kelimelerin bir listesinin çıkarılması, konunun özüne istenildiği anda ulaşabilmeyi ve anahtar kelimelerin beyne yerleştirilmesini sağlar.*

- *Okunan bir konunun yüksek sesle tekrarlanması bilginin çift kanallı kaydını sağlayacaktır.*

- *Bir konu hakkında beyne ilk defa bilgi gönderiliyorsa veya bir bilgi beyne ilk defa gönderiliyorsa en az 4-5 kez tekrarlayarak ilk izleri güçlendirmek gerekir.*

- *Tekrar sırasında bilgi bir bütün olarak görülmelidir. En ideali, konuyu ön okuma ile önce bütün olarak görmek, en sonunda ise son okuma ile hem tekrar etmek hem de bilgiyi bir bütün halinde, sistematik olarak görmektir.*

- *Tekrar sırasında bilgi parçalarının kendi aralarındaki ve ait oldukları bütün ile ilişkilerine dikkat etmek, bu ilişkileri bilinçli olarak kurmak gerekir.*

- *Dinleyerek öğrenme tipine sahip kişiler konuyu birileriyle konuşarak tekrarlamalıdır.*

- *Tekrar sırasında metaforlar (bir şeyi başka bir şeye benzetme) ve fantastik hikayeler kullanılarak bilgi kalıcı bir biçimde beyne yerleştirilmelidir.*

** Bu metin Mümin Sekman'ın "Kesintisiz Öğrenme" adlı kitabından alınmıştır.*

- Bir sonraki konulara ön hazırlık yapın

Bir çiftçi tarlasına tohum ekmeden önce tarlasını traktörle sürer, ürünün kalitesini artırmak için toprağı gübreler, ürünlerin gelişmesini engelleyecek ve onlara zarar verebilecek bitkilerden ve zararlı maddelerden toprağı arındırır. Ürünün ekilmeden önce tarlada bazı

ön hazırlıkların yapılması şarttır. Yapılan bu çalışmalara kimse, gereksiz, zaman alıcı, maliyet artırıcı diyemez. Çünkü toprağı ekmeden önce hazırlamazsanız; tohumları, bu çalışmaları yapmadan toprağa saçarsanız hasat mevsiminde toplayacak ürün bulamazsınız. Ne kadar kaliteli tohum ekerseniz ekin, toprağı ekim yapmadan önce hazırlamazsanız hiçbir sonuç elde edemezsiniz.

Öğrenmenin de tarlaya tohum ekmekten farkı yoktur. Sınıfta öğretmenlerinizin anlattıkları konuları daha kolay ve çabuk öğrenmek için ön hazırlık yapmalısınız. Yaptığınız ön hazırlık sayesinde daha kalıcı öğrenmeyi gerçekleştirebilirsiniz. Araştırmalar, dersle veya konuyla ilgili ön hazırlık yapan öğrencilerin diğer öğrencilere göre dersten sonra daha çok bilgiyi hatırladıklarını ve sınavlarda daha başarılı olduklarını ortaya çıkarmıştır.

Günlük Plan Yaparken Bunları Göz Önünde Bulundurun

- Ders programınızı dikkate alınız
- Bir günde kaç saat ders çalışabileceğinizi belirleyin.
- Günün hangi saatlerinde çalışacağınızı tespit edin.
- Zihinsel ve bedensel olarak potansiyelinizin yüksek olduğu saatleri kullanın.
- Günlük tekrarları mutlaka yapınız.
- Kişiye göre değişiklik gösterse de programınızı yaklaşık olarak 50 dakika ders 10 dakika dinlenme şeklinde düzenleyin. Günün sonlarına doğru yaptığınız çalışmaları dikkate alarak dinlenme süresini biraz daha uzun tutabilirsiniz.

- Sürekli aynı ders çalışmak yerine farklı derslere çalışın. Bu şekilde çalışma, beynin kısa sürede sıkılmasını engelleyerek çalışmanızın daha verimli geçmesini sağlar.
- Yemekten hemen sonra çalışmaya başlamayın. Yediklerinizi hazmetmek için midenize yarım saat süre tanıyın. Mümkün olduğu kadar az yiyin.
- Sosyal aktivitelerinize süre ayırın. Bu faaliyetleri mümkün olduğu kadar çalışmalarınız bittikten sonra yapın ve kendinize verdiğiniz bir ödül olarak görün.
- Vaktinizi alan faaliyetleri (eve gelirken yolda geçen süre, yemek yerken harcanan zaman vs. gibi) dikkate alın.
- Programınızda ancak bir gün önceden değişiklik yapın. O gün programınızda değişiklik yapma hakkına sahip olmadığınızı kendinize hatırlatın.
- Çalışmak için belirlediğiniz saatte mutlaka çalışma odasında ve çalışma masasında olun. Çalışma isteğiniz olmasa bile bunu yapın.
- İsteksiz olsanız bile mutlaka çalışmaya başlayın. Zamanla çalışma isteğiniz uyanacaktır.
- Programı uyguladıktan sonra programda değişiklik yapmanın gerekli olup olmadığını düşünün.
- Bu kuralları kendinizle yaptığınız bir antlaşmanın maddeleri olarak düşünün. Uymadığınızda kendinize ceza verin.

Günlük ders programından yola çıkarak haftalık ders çalışma programı oluşturun. Haftanın belirli günlerini tekrarlara ayırmak üniversiteye hazırlanan bir öğrenci için önemlidir. Öncelikle o gün öğrendiğiniz konuları tekrar etmelisiniz. Planlama yaptıktan sonra, çalışaca-

ğınız konular ayırdığınız süreden önce bitirse artan süreyi soru çözmeye, kitap okumaya veya sizleri dinlendirecek sosyal etkinliklere ayırabilirsiniz. Ders çalışmak için ayırdığınız süre yetmiyorsa, ya süreyi artırmalısınız ya da öğrenmeyi daha hızlı hale getirecek pratik çözümler üretmelisiniz.

Hazırladığınız günlük planı uygulayamadığınız zamanlar olabilir. Beklenmedik misafirlerin gelişi, hesapta olmayan işlerin çıkması vb. nedenlerden ötürü programınızı aksatmış olabilirsiniz. Yaptığınız programın işe yaraması için altın kural, telafi etmektir. Uygulayamadığınız planları mutlaka birkaç gün içerisinde daha fazla çalışarak telafi etmelisiniz. Unutmayın; bir hedefe doğru atılan okun başlangıçtaki hedeften küçük sapmaları, hedefe yaklaştıkça sapmanın açısını artırır. Onun için günlük plandaki küçük sapmalar ÖSS geldiğinde birçok eksik konuların ortaya çıkmasına neden olur.

Bunu şöyle de düşünebiliriz. Bir tüccar düşünün, her ay bütçesinde bir milyar açık veriyor. Bu bir milyar belki onun için başlangıçta büyük bir miktar olmayabilir. Bu açığı kapatmak için bir sonraki ay çaba sarf etmez ise; her ay verilecek bir milyarlık açık, yıl sonunda toplam on iki milyar olur. Bu tüccar için bir sonraki ay bir milyar açığı kapatmak mı kolaydır; yoksa yıl sonundaki on iki milyar açığı mı?

Aynı durum üniversiteye hazırlanan öğrenci için de geçerlidir. Başlangıçtaki küçük aksamalar sonuçta büyük kayıplara neden olur. Barajda açılan küçük bir deliğin başlangıçta hiçbir etkisi yoktur. Ama küçük delikten suların akmaya başlamasıyla birlikte hem o delik büyür hem de suyun şiddeti artarak devam eder. Bunun sonucu da bellidir. Önlem alınmaz ise küçücük bir delik kocaman barajın yıkılmasına neden olur.

Hazırladığınız planı kararlılıkla uygulayabilmek için,

- *Çalışma sürenizi ayarlarken realist olun, dinlenmek için zaman ayırmayı ihmal etmeyin.*
- *Programa uyduğunuz sürece dinlenmeleri ödül olarak değerlendirin.*
- *Televizyondan uzak durun. Seyretmek istediğiniz programları önceden belirleyip sadece belirlediğiniz programları seyredin.*
- *Mümkün olduğu ölçüde günün aynı saatlerini ders çalışmaya ayırın. Bu şekilde saat ile ders arasında bir çağrışım bağı kurmuş olursunuz.*
- *Plandan saptığınızda telâşlanmayın, paniğe kapılmayın, ümitsizlik içinde hepten programı terk etmeyin. Böyle bir durumda ne kadar geç kalmış olursanız olun o anda ne yapmayı planlamışsanız hemen bulunduğunuz andan itibaren programınıza dönün.*
- *Bir müddet sonra işler tekrar yoluna girecektir*
- *UYGULAYAMADIĞINIZ GÜNLÜK PLANINIZI BİRKAÇ GÜN İÇERİSİNDE DAHA FAZLA ÇALIŞARAK TELAFİ EDİNİZ.*

Günlük programdan taviz verilmemelidir. Başlangıçtaki küçük ve masum tavizler, yıl sonunda kapatılamayacak açıkların ortaya çıkmasına yol açar. Özellikle sınav yaklaştıkça öğrenci kendisine şu soruları sormaya başlar. "Acaba kazanabilecek miyim? Hangi konulardan eksiğim var?" öğrenci eksik olduğu konu sayısı bir hayli fazla çıkarsa çalışmayı sınava birkaç ay kala tamamen bırakır. Kendisine de şöyle bahaneler üretir. "Nasıl olsa kazanamayacağım. Bir iki ay içerisinde o kadar çok konuyu çalışmam imkansız." bu duygularla sınava hazırlanan öğrenci baştan yenilgiyi kabul etmiştir.

Bu duruma düşmemenin yolu programı tavizsiz uygulamaktır. Tavizsiz uygulamaktan kastedilen, sene başında hazırlamış olduğunuz programı yıl sonuna kadar aynen uygulamanız değildir; bir programınızın olması ve programa uymanızdır. Programınızda aldığınız sonuçlara göre değişiklik yapabilirsiniz. Hatta bu değişiklikler can sıkıcı hale de gelebilir. Her hafta bazı değişiklikler yapmak zorunda kalabilirsiniz. Bütün bunlara rağmen planlı çalışmakta ısrarlı olun. Planlı çalışmak, yapacağınız işlerde düzenlilik sağlar. Hangi işi ne zaman yapacağınızı önceden belirleyerek başarılı olabilirsiniz. Ayrıca günlük aksamaların önüne geçebilirsiniz. Şunu unutmayın "En kötü program programsızlıktan iyidir."

- Bu program örnektir. Onun için saat ayarlaması ve günlük toplam ders çalışma süresi belirtilmemiştir. Burada günlük çalışma programının esasları vardır. Bu esaslara göre her öğrenci kendisine göre çalışma programı düzenlemelidir.

***HAFTALIK YAŞAM PROGRAMI**

Saatler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	Dershane veya Okul						
	Dershaneden veya Okuldan geliş, yemek, dinlenme, derse hazırlık						
	1.ETÜT: O gün işlenen konuların tekrarı						
	Dinlenme						
	2.ETÜT: O gün işlenen konularla ilgili soru çözümü						
	Dinlenme						
	3.ETÜT: Bir gün sonraki derslere hazırlık						
	Dinlenme						
Kurallar	**4.ETÜT:** Yatmadan önce o gün işlenen konuları tekrar gözden geçirme						
Etüt:	Etütler 50 dakika şeklinde düzenlenmeli. Bireysel ihtiyaçlara göre sayısı artırılmalı						
Dinlenme	Dinlenme süreleri 10 dakika veya 15 dakika şeklinde olmalı. Çalışma programının sonlarına doğru olan dinlenmeler 30 dakikaya kadar çıkartılabilir.						

2. Aylık ve Yıllık Program:

Haftalık yaptığınız planlama sonucunda ortaya çıkan duruma göre bir de aylık program yapmalısınız. Aylık programda amaç öğrencinin kendisinde meydana gelen ilerlemeleri görmesini sağlamaktır. Aylık planda çalışma; gün gün değil hafta hafta belirlenir. Özellikle periyodik tekrarlar önemli olduğundan programınızı buna göre düzenlemelisiniz. Örneğin ÖSS'de toplam sekiz dersten soru gelmektedir. Bu sekiz dersi (Türkçe, Matematik, Tarih, Coğrafya, Felsefe, Fizik, Kimya, Biyoloji) ikişer ikişer gruplayarak her hafta ikisini tekrar edebilirsiniz.

Periyodik tekrarın kazancı

Amerika'da yapılan bir araştırma, periyodik (belirli aralıklarla yapılan) tekrarın, düzensiz ve kesintisiz tekrara göre % 50 daha verimli olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucuna göre; hiç ara vermeden öğrendikleri yabancı kelimeleri tekrarlayanlar 68 tekrarda öğrenirken, belirli aralıklarla yapan ve dinlenme süresi tanıyan öğrencilerin 38 tekrarda konuyu öğrendiği gözlenmiştir.

Bu tekrarlarda dikkat etmeniz gereken temel şartlardan biri programı aksatmamak ikincisi ise düzenli yapmaktır. Öğrencilerin en büyük yanılgısı, tekrarı kitap ve defteri açıp okumaktan ibaret görmeleridir. Yaptığınız tekrarların size faydalı olabilmesi için mutlaka kalem kullanın. Her derse ait küçük bir not defteri oluşturabilirsiniz. Her tekrar yapışınızda bu not defterine çalıştığınız konularla ilgili küçük notları yazabilirsiniz. İyi bildiğiniz konuların sadece ana başlıklarını yazarak yapabileceğiniz gibi bazı konularda da konunun akışını şema olarak çizebilirsiniz. Özellikle zorlandığınız konular varsa onları mutlaka daha geniş perspektiften ele

almalısınız. Konunun tamamını daha önceden hiç görmemiş gibi baştan başlayıp sonuna kadar öğrenmek için çalışmalısınız. Bunu yaparken de özet çıkartmayı unutmayın. Böylece hem gözlerinizi, hem ellerinizi, hem de zihninizi olayın içine katarsınız. Aylık planda bu şekilde başlamanız faydalı olur. Dönem ortasına geldiğinizde öğrenme durumuna göre değişiklikler yapabilirsiniz. Özellikle sınav yaklaştıkça tekrarları, bütün konular için değil de sadece öğrenmekte zorlandığınız konulara ağırlık vererek yapabilirsiniz. Ayrıca sene başında ayda bir veya iki deneme sınavı oluyorsanız, sınav yaklaştıkça deneme sınavı sayısını artırmalısınız. Özellikle yıl sonuna doğru ÖSYM'nin daha önceki yıllarda uyguladığı sınavları kendinize deneme sınavı olarak uygulamanız son derece yararlı olur.

Yıllık takvim hazırlamak her zaman güçtür. Hiçbir öğrencime de şu ana kadar yıllık takvim hazırlamalısın şeklinde bir tavsiyem olmamıştır. Çünkü birçok öğrenci günlük ve haftalık planlarına uymakta zorlandıkları için yıllık planı da uygulayamazlar. Zaten yıllık planda bütün günleri çıkartıp şu gün şunları, şu gün şu dersleri çalışacağım şeklinde hazırlamak son derece yanlıştır. Çünkü yıl içerisinde bazı konuları sadece derste dinleyerek bazılarını ise belki bir haftada boyunca çalışarak öğreneceksiniz. Onun için yıllık plan hazırlamak yerine yıllık plan adı altında size daha faydalı olacak bir başka yol önereceğim.

Siz ÖSS'ye hazırlanan öğrenciler olarak bu sınavda başarılı olmak için hangi konuları bilmeniz gerektiğini biliyorsunuz. Bunu bilmiyorsanız bile son beş yılın ÖSS'lerinize bakarak, öğretmenlerinize sorarak veya rehber öğretmenlerle görüşerek bu konuda bilgi sahibi olabilirsiniz. Bu sınav için öğrenmeniz gereken konuların listesini çıkartın. Öğrendiğiniz her konunun kar-

şısına artı (+) işareti, iyi öğrenemediğinize (-), detaylı bir şekilde çalışmanız gereken konulara (!) işareti koyabilirsiniz. Yaptığınız bu işaretlemelere göre programınızda çeşitli değişiklikler yaparak, tekrar çalışmalarınızda bir kez daha çalışmanız gereken ve iyi öğrenemediğiniz konulara ağırlık verin.

*AYLIK YAŞAM PROGRAMI											
						Hedeflenen Puanlar			Alınan Puanlar		
	1.Hafta	2.Hafta	3.Hafta	4.Hafta	ÖSS Denemeleri	Sözel	Sayısal	E.A.	Sözel	Sayısal	E.A.
Haziran					1.ÖSS						
Temmuz					2.ÖSS						
Ağustos					3.ÖSS						
Eylül					4.ÖSS						
Ekim	Türkçe Fizik Genel Tekrar	Tarih Kimya Genel Tekrar	Coğrafya Biyoloji Genel Tekrar	Matematik Felsefe Genel Tekrar	5.ÖSS						
Kasım					6.ÖSS						
Aralık					7.ÖSS						
Ocak					8.ÖSS						
Şubat					9.ÖSS						
Mart					10.ÖSS						
Nisan					11.ÖSS						
Mayıs					12.ÖSS						

Benim Programımın genel esasları;

- *O gün işlenen konuların tekrarı*
- *Kalan sürede test çözümü ve bir sonraki konulara hazırlık*
- *Her hafta iki dersi tekrar etmek. Böylece her ders, ayda bir kere tekrar edilmiş oluyor.*
- *Her deneme sınavı öncesi bütün dersleri tekrar etmek.*
- *Sonuç: Bir konuyu*

1. *Derste bir kere dinleme*
2. *Aynı gün tekrar etme*
3. *Her hafta yaptığım periyodik ders tekrarı sonucunda aynı konuyu ÖSS'ye kadar 8 defa tekrar etmiş oldum.*
4. *Yıl içerisinde 12 deneme sınavı vardı. Bu yüzden her konuyu 12 defa tekrar etmiş oldum.*

Sonuçta bir konuyu bu çalışma sistemiyle sınava kadar en az 22 defa tekrar ederek hazırlandım.

Yıllık Planı nasıl kullanacaksınız:

- Konular kısmına bir yıl boyunca derslerden öğrenmeniz gereken konuları sırasıyla yazıyorsunuz. ÖSS konularını ders öğretmenlerinizden ve rehber öğretmenlerden öğrenebilirsiniz.
- Konularla ilgili bütün testleri çözdükten sonra testler kısmına artı (+) işareti koyun.

*1 YILLIK ÇALIŞMA PLANI

Dersler		Konular	Testler	Soru Bankaları	Konuya çalışma	Tekrarlar				
						1	2	3	4	5
	1									
	2									
Türkçe	3									
	1									
	2									
Matematik	3									
	1									
	2									
Fizik	3									
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
Kimya	6									
	1									
	2									
Biyoloji	3									
	1									
Tarih	2									
	1									
	2									
Coğrafya	3									
	1									
	2									
Felsefe	3									

*Bu yıllık plana örnektir.

- Çalıştığınız konularla ilgili soru bankası olarak hazırlanan test kitaplarınız var ise o kitaplardaki ilgili konuların sorularını çözdükten sonra, soru bankası kısmına artı (+) işareti koyun.

- Konuyu çalışma sütunda ise konuyu derste dinledikten sonra çalıştınız mı, farklı kaynaklardan aynı konuyla ilgili gerekiyorsa özet çıkardınız mı? Bunları yaptıysanız bu sütuna da artı (+) işareti koyun.

- Tekrar kısmına da konuları her tekrarınızda artı (+) işareti koyarak bir konuyu kaç defa tekrar ettiğinizi rahatlıkla görebilirsiniz.

Bu şekilde hazırlanan plan sayesinde sınava kadar kaç konu çalışmanız gerektiğini, bir konuyu hangi hatlarıyla çalıştığınızı, çözmediğiniz test ve soru bankasında ilgili konuların kalıp kalmadığını, bir konuyu kaç defa tekrar ettiğinizi rahatlıkla görebilirsiniz.

9.BÖLÜM

- *Sağlık*
- *Beslenme*
- *Uyku*
- *Beyin*
- *Bilinçaltı*
- *Gözler ve Hızlı Okuma*
- *Oksijen ve Doğru Nefes Alma*
- *Stres ve Kaygı*

BAŞARININ KATKILARI

BAŞARININ KATKILARI

Kasım ayının ilk haftasında öğrencilerimle tekrar bir araya geldik. Sınav için müracaatlar başlamıştı. Sınava girmek isteyen tüm öğrencilerin bu ayın ortasına kadar müracaat işlemlerini tamamlamaları gerekiyordu. Bu süre içerisinde müracaat etmeyen adaylar sınava giremiyor.

Öğrencilerimle daha önceki görüşmelerimizde "ders çalışma teknikleri, zamanı doğru kullanma ve plan yapma, hedef tespiti, olumlu düşünme" gibi konularda görüştük. Fakat başarılı olmak için bunlar yeterli miydi? Elbette ki hayır! Bireylerin başarıyı yakalamalarında etkili birkaç husus daha vardı. Bugünkü konuşmalarımız bunlar üzerine olacaktı. Başarının yolunu açan; sağlık, göz, nefes alma, beyin, bilinçaltı, stres, uyku ve beslenme konularını tartışacağız. Bu konular, başarının sırlarla dolu kısmını oluşturuyor. Bu katkıların eksikliği başarıyı erteleyeceği gibi ulaşılmaz hale de getirebilir. Bugün başarının sırlarını gizleyen etkenleri anlatacağım.

SAĞLIK

Konuşmaya önce sağlıktan başladım. Çünkü, her şeyin başı sağlık. Sağlıksız bir beden başarıya ulaşmayı güçleştirebilir. Başarının anahtarı olan sağlık, mutlu bir yaşamın göz ardı edilmez bir unsurudur.

“Her işin başı sağlık” **Atasözü**

İnsan sağlığının kıymeti hiçbir şeyle kıyaslanamaz. Sağlık bütün insanların en değerli hazinesidir. Zira *onu kaybettiğimizde* bazen her şeyimizi kaybederiz. İnsanın hayatını düzenli olarak sürdürebilmesi sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlık sorunları olan bir genç, düzenli çalışamaz. Vücudunda meydana gelen arızalar dikkatini toplamasını, zihnini etkili bir şekilde kullanmasını önler.

Üniversiteye hazırlanan öğrencinin zamanı ve sağlığı çok kıymetlidir. Fakat insanlar iki şeyin kıymetini bilmezler. Bunlar sağlık ve zamandır. Sağlık problemleri bir şekilde giderilebilir; ancak giden zamanı getirmek imkânsızdır. Sağlığını kaybeden zamanını kaybeder. Sınava hazırlanan diğer adaylar ders çalışırken siz sağlık sorunlarınızla ilgilenmek istemezsiniz. Onun için sağlığınızı bozacak her şeyden uzak durun. Terli terli su içmek, düzensiz beslenmek, bedene zarar verecek ağır sportif faaliyetlerde bulunmak, düzensiz bir hayat sürmek sağlığınızı bozabilir.

Sağlığını kaybeden zamanını kaybettiği gibi zamanını kaybeden de sağlığını kaybeder. Zamanını gereksiz işlerle ve boşa harcayan üniversite adayı, sınav yaklaştıkça telâşa kapılır. Bu telâş onda stres oluşturur. Zamanının doğru kullanmadığı için stres çeşitli sıkıntılara yol açar. Bedenini gereksiz ve yersiz bir stresin esiri yapar. Sürenin azalmasından dolayı stresi bir fırsat olarak değil bir kaygı olarak yaşar. Aşırı kaygılanma çeşitli öğrenme güçlükleri ile davranış bozukluklarına yol açar.

Sağlıklı bir beden, sağlıklı düşünmeyi ve çalışmayı sağlar. “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” atasözünü akıldan çıkarmayarak, başarılı olmak için sağlıklı

olmanın gerekli olduğunu unutmayın. Fakat sağlığınızdaki bazı sorunları büyüterek çalışma azminizi yitirmeyin. Çünkü her insan zaman zaman sağlığıyla ilgili çeşitli problemler yaşayabilir. Sağlık durumunuz ne olursa olsun çalışmayı sürdürmeye çalışın; ama iyileşmek için çaba sarf etmeyi ihmal etmeyin.

Mehmet;

- Sağlığın çalışmayı etkili kılan en önemli unsur olduğuna kesinlikle katılıyorum. Bununla beraber sağlığımızda bazı olumsuz durumlar olsa bile inandığımızda başaramayacağımız hiç bir şey yoktur. Yalnızca biraz dikkatli olmamızda fayda var.

Elif:

- Geçenlerde bir gazetede okuduğum başarı öyküsünü sizlerle paylaşmak istiyorum. Hep hocam bizlere çeşitli olaylar anlatıyor. Bu sefer de ben anlatayım.

** Azmetti ve Başardı*

Zehra Yücedağ, yıllar önce Dicle Üniversitesi Araştırma Hastanesi'nde lösemi tedavisi gördü. Sonra aynı üniversitenin matematik bölümüne girdi ve okulu birincilikle bitirdi. Fen-Edebiyat Fakültesi Matematik Bölümü birincisi Zehra Yücedağ'ın yaşadıkları, tam bir "her şartta başarılı olma"nın örneğiydi. Zehra, 10 yıl önce Dicle Üniversitesi Araştırma Hastanesine başvurdu, burada lösemi yani kan kanseri teşhisi kondu. Zehra için zorlu bir mücadele başlamıştı. Tedavisi sürerken, aynı okulun Matematik Bölümü'ne girdi. Zehra, hem hastalıkla mücadelesini ve hem de eğitimini sürdürerek bölümünü birincilikle bitirdi. Üniversitenin mezuniyet törenine Zehra Yücedağ'ın kıvancı yansıdı. Zehra kürsüye çıkarak; "Ben ödülümü, bütün zamanını

benimle geçiren Sayın Hocam Prof. Dr. Celal Devecioğlu'nun vermesini istiyorum." İsteği üzerine Zehra'nın başarı ve mezuniyet belgesini tıp profesörü Devecioğlu verdi.

Prof. Dr. Devecioğlu kürsüye çıkarak, Zehra Yücedağ'ın azmini ve mücadelesini anlattı: "1991 yılında ilk defa ona çok amansız bir hastalığın tanısını koymuştum. Kendisi büyük bir inatla ve dirençle bu hastalığına karşı koymayı başardı. Hatta hastalığı yıllar sonra tekrar nüksetti. Biz yeniden hastalığını tedavi ettik. Zehra'nın da inadıyla, gücüyle başardık. O, lösemi gibi amansız bir hastalığın pençesinde olmasına rağmen derslerini ihmal etmedi. Hasta yatağında yürüyemezken ders çalıştığını hatırlıyorum. Ve bu tabloyu gençlere çalışma azminin bir başarısı olarak aktarmak istiyorum."

** Bu yazı Zaman gazetesinden alınmıştır. (Mehmet Gökçe-Remzi Hakverdi'nin haberi)*

Okan:

- Gerçekten bir başarı öyküsü. Bu öykü bize çalışmanın önüne hiçbir şeyin geçemeyeceğini gösteriyor. Yeter ki isteyelim ve isteğimizde kararlı olalım. Verdiğimiz karara adandığımız takdirde; Geote'in dediği gibi "İlahi takdir bizi alıp hedefimize ulaştırır." Bu sözü şimdi daha iyi anlıyorum. İnsanların bir şeyi isteme arzusu güçlü olduğu takdirde, o şeye mutlaka ulaşıyor. Eğer biz de daha önceden belirlediğimiz hedeflere ulaşmayı büyük bir arzuyla istersek ve ona ulaşmak için bütün gücümüzü kullanırsak hedefe ulaşmamız kaçınılmaz olacaktır.

Elif:

- Benim bu olaydan çıkardığım ders, insanların üreteceği bahane yoktur. Çalışma isteği olduğu takdirde, her insan imkansızı mümkün kılabilir. Okan'ın söylediklerine kesinlikle katılıyorum. Bununla beraber bu öyküden şu sonucu da çıkarabiliriz. Üniversiteye giden bu yolculukta, zaman zaman çeşitli sağlık sorunlarıyla karşılaşabiliriz. Vücudumuzun bazı noktalarında ağrılar, sızılar olabilir. Bütün bunlara rağmen çalışma isteğimiz olduğu takdirde her şeyi başarabiliriz.

BESLENME

Zincir en zayıf halkası kadar güçlüdür. En zayıf halka koptuğu zaman zincir dağılmış olur. Beden de en zayıf hücresi kadar güçlüdür. Bu hücrelerden biri zayıf düştüğünde veya görevini yapamaz hale geldiğinde bedende hemen etkisi görülür. Hücre, vücudumuzdaki en küçük halkadır. Bu halkalardan vücudumuzda yaklaşık 100 trilyon kadar var. Dakikada bunlardan 300 milyonu ölür. Eğer hücreler yenilenmeseydi 230 günde bütün hücreler ölürdü. Hücreleri nasıl beslemeliyiz? Bedeninizin performansını artıracak yakıtla mı, yoksa düşürecek yakıtla mı? Doğru beslenme daha zor öğrenmeyi değil daha akıllıca öğrenmeyi sağlar.

Elif:

- Yemek yedikten hemen sonra ders çalışmakta zorlanıyorum. Uykum geliyor, kendimi bir türlü çalışmaya veremiyorum.

Ağır bir yemekten sonra kan basıncınız ve enerjiniz bir şeyler öğrenmeye değil, yediklerinizi öğütmeye yönelir. Beynin yakıtını taşıyan kan, ağırlıklı olarak sindirim sisteminde görevlendirilir. Sürekli öğrenmek durumunda kalan öğrenciler, midelerini kolay hazmedilen yiyeceklerde doldurmalı. Böylece mideniz öğrenmenize engel olmaz. Hafif yemek yiyenler daha dikkatli olurken ağır yemek yiyenler ise daha çok uyuma eğilimli olurlar. Yemekten sonra öğrenme eylemine geçmeden önce, midenize sindirim yapması için 30 veya 45 dakika süre tanımalısınız.

Mehmet:

- Vücudumuzun daha sağlıklı olması için nasıl beslenmeyi önerirsiniz? Çünkü sağlıklı bir vücudun çalış-

maya daha istekli başlayacağını düşünüyorum. Ayrıca verimli bir çalışmanın gerekli koşullarından biri de vücudumuza kazandırdığımız besinler olsa gerek.

Vücudun çalışması için çeşitli besinleri temin etmesi gerekir. Besinlerin cinsine göre vücuda sağladığı yarar değişir. Beslenme, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin en temel koşuludur. Beslenmekten kastedilen, çok yemek yemek değil düzenli ve vücudun ihtiyacı kadar yemektir. Düzensiz beslenme; şişmanlık, gelişim bozukluğu, hatta zeka sorunlarına bile yol açabilir.

Beslenme ve Diyetetik Uzmanından öneriler,

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol, düzensiz, sağlıksız beslenilmesi durumunda mide ve bağırsak şikayetlerinin arttığını kaydetti. Besinlerin midede sindirilmesi için asit salgıladığını belirten Prof. Dr. Merdol, fazla asitin, mide yanması, kazınması gibi şikayetlere neden olduğunu söyledi. Merdol'un açıklamasına göre; fazla asit karşısında mide fazla baz (alkali) salgılamak durumunda kalıyor. Asit, alkali birleşmesi sonucu gaz oluşuyor. Oluşan gaz, kişide gazı çıkarma ihtiyacı doğurması ve kişiyi rahatsız etmesi yanında gazın fazlalığına bağlı olarak gerilen organlarda ağrı şikayetlerine neden oluyor.

Prof. Dr. Merdol, şu önerilerde bulundu:

- *Stres altında mide ve bağırsak çalışması etkilendiğinden, bu durumda olan kişilerin az ve sık öğünler halinde beslenmesi çok sıcak ve soğuk içecek tüketmeden kaçınması, yemekleri yavaş ve iyi çiğneyerek tüketmesi gerekir.*

- *Bir öğünde aşırı miktarda yemek, öğün aralarını 5 saatten fazla tutmak, çok hızlı yemek ve besinleri çiğnemeden yutmak mide ve bağırsak şikayetlerini artırır.*

Bedenin sağlıklı çalışması fizik ve ruh durumunun uyumuna bağlıdır. Ruh durumu fizik durumunu etkilediği gibi, fizik durumu da ruh durumunu etkiler. Bedenin fiziksel durumu en çok mide bağırsak çalışmasının uygun olup olmaması ile etkilenir. Mide-bağırsak sistemindeki bir değişiklik tüm bedeni etkisi altına alır. Baş ağrısı, baş dönmesi, bulanık görme ve benzeri belirtiler oluşabilir. Bu nedenle daima, dengeli ve sağlıklı beslenmek gerekir.

Ne kadar yediğiniz kadar, ne yediğiniz de öğrenme verimini etkiler. Et yemekleri yerine sebze yemeklerini tercih etmelisiniz. Yatmadan hemen önce yemek yemeyin. Sabahları bedenin yorgun kalkmasının nedeni budur. Beden, sabaha kadar yediğiniz yemekleri hazmetmek için uğraşır. Akşam yemeğinde yağlı ve etli gıdalardan kaçının. Tahıl içeren yiyecekleri tercih edin. Kırmızı et yerine, balık ve tavuk eti yiyin.

Size gereken, hazmı zor yiyeceklerle bedeninizi ağırlaştırmak yerine, hazmı kolay sulu yiyecekler seçin. Aldığınız gıdaların su oranı yüksek olsun. Su, beynin kimyasal yapısı açısından vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Beyin vücuttaki susuzluğa karşı ilk tepkiyi veren organdır. Bedenin % 80'i sudan oluşur. En ideal diyet % 70'i suyla yapılan diyettir. Az su içtiğinizde kanınız yoğunlaşır. Hücrelerdeki doku bozulmaları nedeniyle bedeninizde oluşan zehirli atıklar vücuttan atılamaz. Vücut kendi kendini atıklarıyla zehirlemeye başlar.

Çalışma masanızda bir bardak su bulundurun. Elinizin altında bulunduğunda ne kadar su içmek istedi-

ğinize şaşıracaksınız. Vücudun en önemli ihtiyacı su ve sulu gıdalardır. Daha fazla sıvı almanın hiçbir zararı olmaz. Yaz aylarında günde 10-12 bardak, kış aylarında 7-8 bardak suya bedenin ihtiyacı vardır. Bunun için susamayı beklemeyin. İdrar renginizin gün boyu sarı olduğunu gözlemliyorsanız, yeterince su içmiyorsunuz demektir. Sabahları güne bir bardak su içerek başlayın.

Yemekten hemen sonra ders çalışmamanız gerektiği gibi aç karna da çalışmamalısınız. Yemekten hemen sonra vücut ağırlaşır. Vücutta bulunan kanın bir çoğu beyne gönderilmek yerine sindirim sisteminin çalışması için görevlendirir. Bu da beynin performansını düşürür. Aç karna çalışmak da performansın yeterince kullanılmamasına yol açar. Çünkü beyin, öğrenilen konularla ilgili değil de midenin doldurulması ile ilgili çalışmalarla meşgul olur. Bu durumda dikkatinizi toplayamaz ve çalışmayı verimli hale getiremezsiniz.

SAĞLIKLI UYKU BAŞARIYI ARTIRIR

"Bir türlü uyuyamıyorum. "Sabahları uyanmakta zorlanıyorum." "Gece birkaç defa uyanıyorum, bazen uykum kaçıyor tekrar uyumakta güçlük çekiyorum." Ders çalışmaya başlayınca hemen esnemeye başlıyorum." "Gündüz uyuklamak gece ise uyuyamamak beni tedirgin ediyor." Bu ve buna benzer birçok şikayetler sınava hazırlanan öğrencilerde özellikle ÖSS yaklaştıkça artmaktadır. Gece verimli bir uyku yaşayamayan öğrenci, gündüzü de gerektiği gibi değerlendirememektir. Temel problem, uyuyamamak ya da uykunun kalitesinin düşük olmasıdır.

Kimler Uyku Problemi Yaşıyor?

İnsanların % 90'ı hayatlarının belli dönemlerinde uyku problemi yaşıyor. Özellikle üniversite adayları sınav yaklaştıkça kendilerini bu problemden kurtaramıyorlar. Haftanın birkaç gününü gerektiği gibi uyuyamadıklarından, ders çalışırken ve ders dinlerken dikkatlerini yoğunlaştırmada güçlük çekerler; günlük yaşamlarında da çeşitli sıkıntılar yaşarlar. Türkiye de Çanakkale ili ve çevresinde yaşayan 5000 kişi üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, deneklerin % 28'i uyuyamamaktan şikayetçidir. Bu insanların % 10'u da haftada birkaç gece uyku problemi yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Sınavın yaklaşmasıyla beraber yoğun stres içerinde kendini bulan öğrenci, dinlendirici bir uykunun özlemini çekmektedir. Bunun nedeni gereğinden fazla stresli olmasıyla birlikte "Çok ders çalışmam gerekiyor." düşüncesiyle uyku süresini azaltma çabalarıdır. Üni-

versite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, uyku süresini çok kısa bir sürede azaltmaya çalışan öğrencilerde ertesi gün; yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon güçlüğü ve hafıza bozukluğu gibi öğrenme faaliyetlerini engelleyen şikayetler görülmüştür. Ancak başka bir araştırma, uyku süresinin uzun bir zaman dilimi içinde, 1-2 saati aşmamak şartıyla azaltılmasının mümkün olduğunu ve bu azaltmanın kişilerin performansında bozukluğa yol açmadığını göstermiştir.

Uyuyamama hastalığına deva;

Uyuyamama hastalığı çeken bir kadın, bir akşam arkadaşını ziyarete gider. Arkadaşı onun bu hastalıktan kurtulması için birkaç adet kapsül vererek: "Senin hastalığını iyileştirecek ilaç bende. Şimdi doğruca eve gitmelisin, yolda durma, yoksa direksiyonda uyuya kalırsın" der. Kadın tableti yutar ve doğruca evine gider. İyi bir uyku çekmek üzere hazırlanmaya başlar. Eve vardığında neredeyse günlük elbiseleriyle yatağa girecektir. Yatağa uzanır ve on saatten fazla uyur.

Ertesi sabah arkadaşını arar ve böylesine deliksiz bir uyku uyumasını sağlayan o hapları nereden bulabileceğini sorar.

Arkadaşı kahkaha atarak; "Sana verdiğim tablet B1 vitamininden başka bir şey değildi."

Gücün tabletin kendisinde değil, tablete duyulan inançta olduğu böylece ortaya çıkar.

Günde Kaç Saat Uyumalı?

Uykuda geçen süre bireysel farklılıklar göstermekle beraber bebeklerde yaklaşık 16-17 saat, 12 yaşlarındaki çocuklarda 8-11 saat, yetişkinlerde ise ortalama 7-8

saattir. Uykuda geçen süreden ziyade uykunun kalitesi önemlidir. Uyku, gece boyunca aynı derinlikte devam etmez. Uykunun dört değişik safhası vardır. En derin uyku dördüncü safhadır. Bu safha uykunun en derin, en iyileştirici ve en uygun dinlenme anıdır. Bedensel ve zihinsel dinlenme, uykunun bu döneminde gerçekleşir. Bilim adamları, yeterince uyuyamayan bireylerin hastalığa yakalanma oranlarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Uykunun azı zararlı olduğu gibi çoğu da zararlıdır. Az uyku; dikkatsizliğe, yorgunluğa, sinirliliğe, zamanı bilememeye, hayal görmeye, kekelemeye ve konuşulanları anlamamaya sebep olurken; aşırı uyku da tembelliğe ve konsantrasyon bozukluğuna neden olur. Onun için her birey ihtiyacı kadar uyumalıdır. Üniversiteye hazırlanan bir genç için kişiye göre değişse bile uyku süresi ortalama 7 –8 saattir.

Uyku insan hayatının temel faaliyetlerinin en başında gelir. Sağlığımızdaki bir düzensizlik ilk olarak kendini uykuda gösterdiği gibi, uyku düzenindeki en küçük bir aksama etkisini sağlıkta ve günlük yaşantıda gösterir. Hayatımızın yaklaşık 1/3' ü uykuda geçtiğinden, dengeli bir hayat sürmede dinlendirici uykunun önemi büyüktür.

Dinlendirici uyku, dengeli bir hayat için şarttır. Uykunun; kalp, göz, beyin, sinir ve kas sistemi üzerinde değişikliklere sebep olduğu; solunum, kan basıncı ve nabız gibi faaliyetlere tesir ettiği bilinmektedir. Uyku, monoton ve sabit bir istirahat hali değildir. Uyku esnasında gün boyunca biriken stresler, gerginlikler ve sinirlilik halleri vücuttan atılır. Uyku sadece uzanıp sabahı yatakta beklemek anlamına gelmez. Uyku esnasında hormon düzeyi dengelenir, sindirim sistemi

çalışır, bağışıklık sistemi devreye girer, cilt kendini yeniden yapılandırır.

Okan:

- Bizim gibi üniversiteye hazırlanan öğrenciler için uyku son derece önemli. Zira iyi uyuyamadığım zaman başımda hafif bir ağrı beliriyor, dikkatimi toplamakta güçlük çekiyorum. Bu da benim çalışmalarımı olumsuz etkiliyor. Ayrıca uykumu alamadığım zaman dikkatli bir şekilde ders dinleyemiyorum. Motivasyonum çok düşük oluyor. İyi bir uyku uyumak için ne yapmam lazım? Bunu çok merak ediyorum.

Verimli Ders Çalışmak İçin Nasıl Uyumak Gerekir?

Uyku düzeninizi yerli yerine oturtamazsanız planlarınızı aksatabilirsiniz. Onun için; ne zaman yatacağınıza, ne kadar uyuyacağınıza doğru karar verin. Çünkü bir sonraki günkü çalışmalarınızın verimli geçmesi bir önceki günkü uyku sürenize ve uyku kalitenize bağlıdır.

İnsanların uyku tipleri ve süreleri birbirinden farklıdır. Her birey başarılı bir çalışma gerçekleştirmek için öncelikle kendi uyku süresini ve uyku tipini bilmelidir. İnsanları yatmaya ve kalkmaya başladıkları anlara göre iki uyku tipine ayırmak mümkündür.

Sabah Tipleri: Bu tip içerisinde yer alan kişiler, akşam erkenden yatıp zorunluluk olmadığı günlerde bile sabah erkenden kalkarlar. Sabah tipleri, sabahları yaptıkları çalışmadan daha çok verim alan kişilerdir. Akşamın ilerleyen saatlerinde ve gece çalışmak onların başarısını düşürür.

Akşam Tipleri: Akşam mümkün olduğunca geç yatıp sabahları da mümkün olduğunca geç kalkmaya çalı-

şan kişiler bu tip grubuna girer. Akşam tipleri, sabah uyanmakta güçlük çekerler, uyandıklarında bir iş yapmak için birkaç fincan çayla birlikte kahvaltı yapmadan ders çalışmaya başlayamazlar. Bu grupta yer alan öğrenciler ancak öğlen saatlerine doğru verimli çalışmaya başlarlar.

Üniversite adayları da kendi uyku tipini iyi belirlemek durumundadır. Çünkü; uyku, hayatın bir parçası olmakla beraber hayatın sağlıklı bir şekilde akışını sağlar. Bu nedenle her öğrenci çalışma sistemini uyku tipine göre düzenlemelidir. Sabah tipleri çalışmalarını günün erken saatlerinde, akşam tipleri de akşam ve gece yapmalılar. Bu yapılmadığı takdirde öğrenciler ders çalışmaya başlayamadıkları gibi çalışırken sık sık esnemekten ve bir süre sonra uyumaktan kendilerini alıkoyamazlar.

İyi bir uyku iyi bir sağlık;

Rogensburg Üniversitesi uzmanlarından Jurgen Zuelley, uykusuzluğa bağlı rahatsızlıkların sadece yarısının teşhis edildiğini ve beş hastadan birinin tedavi olduğunu söylüyor ve "Bu tür kronik rahatsızlıklar uzun sürede kalp rahatsızlıklarına, sindirim sistemi hastalıklarına ve depresyona yol açıp, ölümcül sonuçlar doğurabilir." diye ekliyor.

Zuelley'e göre uykusuzluk çeken insanlar çoğunlukla doğru zamanda yatağa girmiyor (yorgun olduğunda hemen yatmayıp bekliyor), akşam yemeklerini fazla kaçırıyor, az hareket ediyor ya da uyku pozisyonunda hata yapıyor. İyi bir uyku için; hijyen koşullarının, odanın havasının, çarşafın temizliğinin, yastığın şeklinin de etkili olduğunu belirtti.

İyi Bir Uyku İçin Bazı Tavsiyeler:

- İhtiyacınız kadar uyuyun. Her bireyin uyku süresi birbirinden farklıdır.
- Uyumaya ve uyanmaya başladığınız saatleri tespit ederek, her gün o saatlerde uyumaya ve uyanmaya özen gösterin.
- Uykunuzu alamadığınız durumlarda sabah uykusunu uzatmayın. Sabah geç kalkmak, ertesi gün uykunun gelme saatini geciktirir, bu da ertesi günün uyku düzenini bozar. Böylece hayatınız düzeni birkaç gün bozulur.
- Haftanın belirli günlerinde yapılan yürüyüş, koşma veya çeşitli sportif aktiviteler iyi bir uykuya zemin hazırlar.
- Akşam saatlerinde ağır yiyeceklerden ve bol sıvı almaktan kaçının.
- Kendinizi rahat hissettiğiniz bir yatakta ve ortamda uyumaya çalışın.
- Sessiz ve sakin bir ortamda uyuyun.
- Uykuya dalamadığınızda yataktan kalkın, herhangi bir işle meşgul olun. Uykuya dalamama bireyin öfkeli ve gergin olmasından kaynaklanır. Farklı bir işle uğraşmak bireyi rahatlatır.
- Yatmadan önce kahve ve demli çay içmekten uzak durun.
- Adranelinizi yükseltecek uyarıcı kitaplardan, polisiye hikayelerden veya çeşitli tartışmalardan sakının.
- Tüm hatalarınızı ve başarısızlıklarınızı unutun.
- Hiçbir zaman, uyuyamamaktan korkmayın.

- Tatil günlerinde de aynı saatlerde yatın ve kalkın.
- Yatakta ders çalışmayı denemeyin. Aksi halde ders çalışırken neden uykunuzun geldiğini anlayamazsınız!
- Bol oksijenli, sessiz, karanlık bir odada uyumaya çalışın.

BEYİN

Bize ne büyük armağan verilmiş. Sahip olduklarınıza değer biçmek istiyorsanız kafanızın içindeki 1200-1500 gram ağırlığındaki beyninize bakınız. Bize verilen, kıymet biçemeyeceğimiz değeri olan bir organımızdır. Karun hazinelerinden, Bill Gates'in servetinden, ülkemizin verimli topraklarından, orta doğunun petrol kuyularından Afrika'nın altın madenlerinden, Amerika'nın süper gücünden daha değerlidir.

Elif:

- Vay be! O kadar kıymetli bir organ ha! Asıl benim merak ettiğim, bu değeri ölçülemeyecek kadar yüksek olan organın kapasitesi nedir? Bunun ne kadarını kullanıyoruz. Okuduğum bazı kitaplarda beynimizin çok az bir bölümünü kullandığımız söyleniyor bu doğru mu?

Her istediğimize ulaşmak için bize yardım eden beynin kapasitesi ölçülemeyecek kadar güçlüdür. Her ne kadar da bazı araştırmacılar, beynin %10'unun, %5'inin veya %3'ünün kullanıldığını söyleseler de; çoğumuz onun nasıl çalıştığını bilmiyoruz, bu nedenle bu emsalsiz güç aracına biraz zaman ayırarak istediğimiz sonuçlara ulaşmak için nasıl şartlandıracağımızı öğrenelim.

Beynimiz bizim her komutumuzu büyük bir hevesle bekler. Ondan ne istersek yapmaya hazırdır. Tek ihtiyacı, az miktarda yakıttır; o yakıt da kanımızdaki oksijenle birazcık glikozdur. Beyin, vücudun toplam ağırlığının % 2'si kadar bir ağırlığa sahiptir. Buna rağmen kana karışan oksijenin % 25'inden fazlasını alır.

Gıdaların kalorisinin %20'sini ve vücutta dolaşan kanın %15'ini kullanmaktadır. Vücut; aylarca aç, günlerce susuz kalabildiği halde, beyin iki üç dakikadan fazla oksijensiz kalamaz.

Öğrencilerin ders çalışırken başlarının ağrımasının sebebi, oksijensiz kalan beyindir. Özellikle kapı ve pencerenin kapalı tutulması sonucunda odada bulunan oksijen miktarı azalır. Yeterince oksijen alamayan beyin, çalışmaya kendisini veremez; başta ve göz kapaklarında ağrılar başlar. Onun için çalışmaya ara verdiğinizde çalışma odasını mutlaka havalandırın. Oksijenin eksikliği, beyin hücrelerinin zayıflayarak ölmesine neden olduğu gibi onların yeni bağlar oluşturmasını da güçleştirir.

Beyin Kapasitesi ve gücü açısından en ileri bilgisayar teknolojisine bile meydan okur. Saniyede 30 milyar bit enformasyon işleyebilmektedir. Bunun karşılığı da 6.000 mil tel veya kablodur. Normal olarak insanın sinir sisteminde 12 trilyon nöron vardır. Bunlar uyarıları geçirmek üzere tasarlanmış sinir hücreleridir. Nöronlar olmazsa, sinir sistemimiz duyulardan gelen enformasyonu yorumlayamaz, beyne iletemez, ne yapılacağı konusunda beynin emirlerini de uygulayamazdı. Bu nöronların her birisi kendi başına bir bilgisayardır ve kapasiteleri de bir milyon bit enformasyondur.

Beyin Nasıl Çalışır?

Beynimizdeki nöronlar (sinir hücreleri) çok sayıda kolu olan ahtapota benzer. İnsan beyninde yaklaşık 10 milyar sinir hücresi vardır. Bu nöronların her biri diğer hücrelerle, her hücre de sinir hücreleriyle ilişki kurabilecek kapasitedir. Nöronlar bağımsız çalışır; ama 100.000 millik sinir lifleri şebekesi aracılığıyla birbir-

leriyle de iletişimde bulunurlar. Bir nöronun reaksiyonu, yüzlerce ve binlerce diğer nöronlara 20 mili saniyeden kısa bir zamanda ulaşabilmektedir. Bu hız, göz kırpma süresinden on kat daha hızlıdır.

Okan:

- Beyinde bulunan sinir hücrelerinde bilgi aktarımı nasıl gerçekleşiyor? Bir nörondan diğer nörona bilgiler ne kadar hızla aktarılıyor? Bunu çok merak ediyorum. Bazen ani bir durumla karşılaştığımızda çok hızlı bir şekilde tepki verebiliyoruz. Beynimizin bu kadar hızlı şekilde vücudu harekete geçirmesini anlamakta güçlük çekiyorum.

Duyu organlarımız aracılığı ile algılanan düşünce ve davranışlarımız, bir nörondan diğerine elektriksel ve kimyasal sinyaller şeklinde aktarılır. Durgun suya atılan bir taş parçası suyun yüzeyinde taşın düştüğü merkezin dışına doğru birbirini takip eden dalgalar oluşturur. Bu dalgalar peş peşe birbirlerini takip eder. Nöronlar arasındaki bilgi aktarımı da buna benzer. Birbirini takip eden dalgalanma şeklinde gerçekleşir. Bilgi akış hızı, saniyenin 1/100'ü gibi kısa sürede gerçekleşir. Nöronun bir sinyali gönderme süresi, bilgisayar düğmesine göre bir milyon kere daha kısadır; buna rağmen beyin, önceden gördüğü bir nesneyi bir saniyeden daha kısa sürede tanıyabilmektedir. Beynin bu hıza ulaşması, adım adım giden bilgisayardan farklı olarak, milyarlarca nöronunun soruna aynı anda odaklanmasının sonucudur.

Zekanın Ölçütü;

Zekayı belirleyen şeyin beyin hücrelerinin sayısı değil beyin hücrelerinin kollarındaki çıkıntılarla ilgili olduğunu ilk olarak tespit eden Profesör Anokhin'dir. Her çıkıntının en az bir çıkıntı ile bağlı olduğunu ve bu

ikisinin diğer bir çıkıntı veya grup çıkıntılarla elektro-kimyasal uyarılarla bağlantı sağlandığını keşfetti. Zihinsel becerileri de belirleyen, hücrelerin yaptıkları bağlantı sayısıdır. Bu bağlantılar, en fazla doğumdan sonraki ilk 6 ayda gerçekleşir. Beynin bağlantı ve bağlantı yollarının sayısının 1 den sonra 10.000.000 kilometre daktilo yazısıyla yazılmış sıfıra karşılık gelen rakamdır.

Beynin Yapısı Nasıldır?

Yüzyıllarca beyin, sadece bir buçuk kiloluk gri et parçası olarak düşünüldü. Mikroskobun gelişmesiyle, beynin dış yüzeyindeki kıvrımların o güne kadar sanıldığından çok daha karmaşık olduğu, binlerce damar ve sinir yollarından meydana geldiği keşfedildi. Her beynin, nöron olarak adlandırılan, milyonlarca hücreden oluştuğu belirlendi. Bilim adamları, her beyin hücresinin minik bir ahtapota benzediğini, merkezi olduğunu ve her tarafından farklı yönlere uzanan çok sayıda küçük kolları bulunduğunu keşfettiler. Bu kollarda binlerce ufak çıkıntının olduğu gözlemlendi.

Bir süre için, beyin hücrelerinin sayısının zekâyı belirlediği düşünüldü. Fakat bu inanç kısa sürede terk edildi. Yapılan araştırmalar "büyük" beyinleri olanların zeki olmadığını, "küçük" beyinli olup da çok zeki olan insanların varlığını ortaya koydu.

Beynimiz iki yarım küre, birkaç tabaka ve bazı bölümlerden oluşur. Bu bölümlerde bedenimizdeki organlarla eşgüdümlü çalışan bölgeler vardır. Beynin farklı bölgeleri, vücudun farklı etkinliklerini yönetir. Beynin sol yanı hasara uğrarsa, bedenin sağ yanı felç olmaya eğilimli ve benzeri şekilde; beynin sağ yanı hasara uğrarsa bedenin sol yanı felç olmaya eğilimlidir.

Bir başka deyişle, beynimizin bir yanı, vücudumuzun diğer yanını kontrol eder.

Espri Merkezi Sağ Gözün Üstünde

Cem Yılmaz gibi komedyenleri seyrederken hep, "Bu adam bu esprileri nereden buluyor?" diye kendi kendinize mutlaka soruyorsunuzdur. İşte bu sorunun cevabını, Amerikalı bilim adamları buldu. Chicago kentindeki Rochester Tıp Fakültesi doktorlarından Dean Shibata, uzun yıllardır sürdürdüğü çalışmasını sonuçlandırdı. Shibata'ya göre, kişinin espri yapmasını ve bir espriyi anlamasını sağlayan kısım, beynin sağ ön kısmı, yani sağ gözün hemen üstündeki kısım.

Denek hastalarını manyetik rözenans (mr) cihazına sokarak testler yapan doktor Shibata, beyin "espri" merkezini araştırdı. Başta çeşitli çizgi filmler izlettirerek yapılan araştırmada, çizgi filmlerin komik olmayan kısımlarında beynin bu bölümünün aktif olmadığı tespit edildi. Shibata, yapılan esprilerin ise beynin sağ gözün üstündeki loplarını adeta "gıdıkladığını" belirtti.

Banu,

- Geçenlerde bir gazetede beynin iki bölümden oluştuğunu okudum. Her bir bölümün kendisine ait çeşitli özellikleri varmış. Eğer bu özellikleri öğrenebilirsek beynimizi daha iyi kullanabiliriz, değil mi?

Beynin iki yarısının biyolojik olarak birbirlerine benzerler. İkiye bölünmüş bir beyin değil de, uyum içerisinde çalışan iki beyin olarak düşünülmelidir. İki beyinden; zayıf olan kuvvetli olanla beraber çalışmaya teşvik edildiği zaman, genel yetenekte ve performansta

çok büyük artışların olduğu gözlendi. Araştırmalar sağ ve sol beyinlerin farklı yeteneklere sahip olduğunu gösterdi.

SOL VE SAĞ BEYİN BİRBİRİNİ TAMAMLAR	
Sol Beyin	*Sağ Beyin*
1. Bilgileri tek tek işler	*1. Bütünü algılar*
2. Zihinsel ağırlıklıdır	*2. Sezgisel ağırlıklıdır*
3. Planlar	*3. Yapılandırır kendi haline bırakır*
4. Duygularını kontrol eder	*4. Duygularını serbest bırakır*
5. Analitiktir	*5. Tepkiseldir*
6. İsimleri hatırlar	*6. Yüzleri hatırlar*
7. Gerçekçidir	*7. Duygularla hareket eder*
8. Zamana yönelimlidir	*8. Mekana yönelimlidir*
9. İşitsel/görsel yolla öğrenir	*9. Kinestetiktir (dokunsal)*
10. Yazmayı ve konuşmayı tercih eder	*10. Çizmeyi ve kullanmayı tercih eder*
11. Sözlü talimatlara uyar	*11. Yazılı yada görsel talimatlara uyar*
12. Kelimelerle düşünür	*12. Görüntülerle düşünür*
13. Verilerle hareket eder	*13. Matematiksel biçimde düşünür kıyas, yorum, değerlendirme yapar*
14. Sonucu görmeye çalışır	*14. Aynı anda çok şey düşünür*
15. Bir defada bir şey düşünür	*15. Üslupta odaklanır*
16. Dilde odaklanır	*16. Fantezi katar*
17. Somut biçimde düşünür	*17. Vücudun sol tarafını kontrol eder*
18. Vücudun sağ tarafını kontrol eder	*18. Bedensel faaliyetleri yönetir.*

Her iki yarım küre diğerinden farklı fonksiyonlara sahiptir ve kişide bunlardan biri baskındır. Yarımküreler genellikle eşit düzeyde kullanılmadığı için biri diğerine göre zayıf kalmıştır. Her birimiz potansiyel olarak olağanüstü bilimsel ve sanatsal alanda başarılı olma gücünü beynimizde taşırız. Eğer beynimizin tek tarafındakileri yapmaya eğilimli görünüyorsak, bu, doğuştan beynimizin diğer tarafının gelişmediği anlamına gelmez. Sadece beynimizin bir yanına tanıdığımız olanakları diğer tarafına tanımamamızdan kaynaklanır.

Beynimizin iki bölümünü uyumlu bir biçimde çalıştırarak daha başarılı olabiliriz. Bazı bedensel egzersizler yaparak bu uyumu kolaylaştırabiliriz. Yüzme, bisiklet kullanma, müzik aleti çalma, bazı bedensel ve zihinsel çaba gerektiren sporları yapma beynin uyumlu bir şekilde çalışmasını kolaylaştırır.

Beynimizin sol yanını kullanarak önce bu hareketleri somut biçimde düşünür, onları zihnimizde canlandırırız. Sonra da bedenimizi kontrol eden beynimizin sağ yanını kullanarak zihnimizde oluşturduğumuz düşünceleri uygularız. Beyninin sol yanı gelişmiş bireyler mükemmel düşünceler üretirken, bunları uygulamakta güçlük çekerler. Beyninin sağ yanı gelişmiş bireyler bedenlerini daha iyi kontrol etme yeteneğine sahipken, bunları gerektiği gibi kullanmakta zorlanırlar.

Beynin sağ ve sol bölümlerini, işlevlerine uygun kullanarak öğrenme kapasitesini artırabilirsiniz. Öğrenme güçlüğü çekenlerin birçoğu genellikle beyinlerinin iki bölümünü uyumlu bir biçimde çalıştıramaz.

Beynin iki yarımküresi arasındaki iletişim, nasırsı bir madde ile sağlanır. Bu nasırsı madde iki yarımküre arasındaki iletişimi sağlayarak beynin uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlar. Sözgelimi sol yarım küreyi kullanarak "tavşan" kelimesini okuruz. Sağ yarımküre bu kelimeyi anlamlandırır. Böylece, hayalimizde "tavşan" a dair görüntü oluşur.

Einstein beyninin her iki yanını da kullanmayı başardı.

Einstein, beyni sadece sayılarla ve formülle dolu olan kıvırcık saçlı bir matematik fizikçisi değildi. Okulda matematik dersinden kaldığı ve sürekli hayal kurduğu için üniversiteden atılma aşamasına gelmişti.

Einstein kendi anlatımına göre, görecelik teorisini masasında otururken değil, yazın tepede bir ağacın gölgesinde yatarken bulmuştur. Yarı kapalı gözlerle yukarıya baktığında, güneş kirpiklerinden içeri süzüldü ve binlerce ufacık güneş ışını halinde dağıldı. Einstein güneş ışınlarından birinin üzerine binebilseydi nasıl

olacağını merak etti ve hayalinde evrende bir yolculuğa çıktı. Hayal gücü onu öyle bir yere götürdü ki; okulda öğrendiği fizik ona orada olmaması gerektiğini söylüyordu. Bu konuda endişelendi ve kara tahtasına döndü. Beyninin ona söylediği gerçekleri açıklayacak yeni bir matematik üzerinde çalıştı. Beyninin sağ yanı o güzel hayali yolculuğu üretmişti, beyninin sol yanı yeni bir fizik ve matematik geliştirmek ve oluşturduğu imgeyi resmi bir çerçeveye oturtmak için kullanmıştı. Bu birliktelik insanoğluna tüm zamanların en önemli teorilerinin birini sağlamıştı.

Mehmet itiraz etti,

- Hocam, beynin hep teknik özelliklerini anlattınız. İşte iki yarım küre var, şu kadar ağırlıkta, şu özelliklere sahip, bilgi akışı söyle gerçekleşiyor gibi. Bu organı daha iyi kullanmamız için neler yapmalıyız? Biraz da onlardan bahseder misiniz? Diyelim ki bana son model harika bir araba hediye edildi. Fakat ben araba kullanmayı bilmiyorum. Bu hediye ne işime yarar ki? Bir köşede hiçbir şeye yaramadan durur.

Beyninizi daha etkili kullanmaya ne dersiniz?

- Mehmet, güzel bir örnekle olayı açıkladın. Son model bir arabanız var ama kullanmayı bilmiyorsunuz. Bu araba sizin hiçbir işinize yaramaz. Beynimiz de bize hediye edilen son model bir organ. Bu organı kullanmayı öğrenmeden önce bazı genel bilgiler verdim. Bu organımızı iyi tanırsak daha iyi kullanabiliriz. Yani senin örneğinle açıklamak gerekirse, hediye edilen arabanın bazı teknik özelliklerini bilirsek daha iyi kullanırız. Şimdi ben de beynimizi daha iyi nasıl kullanacağımızdan söz edeceğim.

Swami Rama, 1970'li yıllarda yaptığı araştırmalarda, beyni ile kendi beyin dalgalarını kontrol edebileceğini ortaya koydu. Böylece bireyin kendi kendini yönlendirebileceğini ortaya çıkardı. Birey, beyninin bu gücünü kullanarak fiziksel sağlığını, atletik performansını, zihinsel yeteneğini, motivasyonunu ve iradesini kontrol altına alabilir. Bunun anlamı; beynimize gönderdiğimiz mesajların davranışlarımızı etkilediğidir. Bu mesajların olumlu olması bireyin performansının artmasına yol açar. Araştırmalar, bireyin fiziki bir çabaya girmeden beyninde oluşturduğu çeşitli düşüncelerle ile bedensel çaba gerektiren sonuçları vücudunda gerçekleştirebildiğini göstermiştir.

Sınava hazırlanan birçok öğrenci, sınav yaklaştıkça, kendi kendilerine burun kanaması, ateş yükselmesi, tansiyon değişikliği, kusma, spazm, cilt alerjileri oluşturabiliyorlar. Bütün bunlar şunu gösteriyor ki; beyinde oluşturulan düşünce herhangi bir fiziki etki olmasa da bedeni etkileyebiliyor. Beyin gerçek bir şey ile canlı biçimde hayal edilen olayları seçemez ve iki olayı da aynı şekilde değerlendirir. Olimpiyatlarda, kayakçı Richard Suinn üzerinde bununla ilgili bir araştırma yapıldı. Suinn'in çalışma sırasında elektrotlarla saptanan elektrik aktivitesi ile aynı çalışmayı zihninde tekrar ettiğinde oluşan elektrik aktivitesi birbirine yakın bulunmuştur.

Elif hayretle:

- Çok ilginç bir araştırma. Suinn önce bedensel bir çalışma yapıyor, vücudunun elektrik aktivitesi tespit ediliyor. Sonra Suinn aynı çalışmayı sadece zihninde hayal ettiğinde vücudun elektrik aktivitesi aynı çıkıyor. Bu şu sonucu doğurur. Beyin, düşüncede gerçekleşen olayla bedende gerçekleşen olayı ayırt etmeden aynı tepkiyi veriyor.

Onlar Başardı

Hawaii Üniversitesinin Amerikan futbol takımının antrenörü Dick Tomey'dir. Dick kişilerin iç temsillerinin performanslarını gerçekten etkilediğini bilir. Bir keresinde takımı, Wyoming Üniversitesiyle yapılan maçta tüm hatlarıyla dökülüyordu. İlk yarının sonucu 22-0 idi ve takım tanınmayacak durumdaydı.

Dick devre arasında bitkin ifadeli, eğik başlı oyuncularına teker teker baktı ve onların, durumlarını değiştirmedikçe ikinci yarıda da hiçbir varlık gösteremeyecekleri gerçeğini fark etti. İçinde bulundukları fizyoloji nedeniyle; duygusal olarak hata girdabının içine düşmüşlerdi ve onları bu durumdan kurtarmadıkça, başarmak için gerekli kaynaklara sahip olamayacaklardı.

Dick yıllardır toplamakta olduğu makalelerden oluşan bir posteri oyuncularına gösterdi. Makaleler benzer durumda hatta daha kötü durumda olup da maçı kazanan takımlarla ilgiliydi. Oyuncularına bu makaleleri okuyarak yeni bir inanç oluşturmayı başardı.. Bu inanç (iç temsil) beyni harekete geçirdi. Oyuncular ikinci yarıya 22-0 skorla değil de maç yeni başlıyormuş gibi başladılar. İkinci yarıda Wyoming takımını sahadan sildiler ve maçı 27-22'lik bir skorla kazandılar.

Beynin gücünü kullanmalıyız. Bunun için; başarının resmi, beyinde çizilmelidir. Motivasyon zayıfladığı anda bu resimler tekrar tekrar seyredilmelidir. Seyrettiğimiz filmde gerçekleşen olaylar içerisinde kendimizi hissederiz. Korku sahnesi geldiğinde biz de korkarız, gülme sahnesi geldiğinde biz de güler mutlu oluruz. Bunları yaparken sanki o sanatçılar aktör değil de onların yerine biz oyuncuymuşuz gibi davranırız. Beynin çalışma esası buna dayanır. Onun için sürekli ken-

dimize başarı resmini gösterip, başarıya odaklanmalıyız. Beynimiz çizdiğimiz resimleri gerçekmiş gibi algılar ve bütün gücünü başarıya yoğunlaştırır.

Beynin Gücü Sizin Elinizde

1- Ne İstediğinizin Farkında Olun

Başarı en genel anlamıyla, belirlediğimiz hedefe ulaşmaktır. Ne yapacağınızı, ne zaman yapacağınızı, nasıl yapacağınızı ve ne kadar yapacağınızı, bunları yapmanın neler sağlayacağını bilmek ve tanımlamak hedefe kolayca ulaşmanın yoludur. Bu sorulara verilecek yanıtlar beyinde net bir hedefin oluşmasını sağlar. Ne istediğini bilen bireyin isteklerini, beyni sürekli çalışarak yerine getirmeye çalışır.

Başarıya ulaşmanın önemli kurallarından biri bireyin ne istediğini bilmesi ve bunu beynine net olarak hedef göstermesidir. Beyin böyle bir durumda bütün enerjisini hedefe odaklar. Hedef için her şeyi yapmaya başlar.

Üniversiteye hazırlanan bir öğrenci, beynini etkili bir şekilde kullanmak istiyorsa önce ne istediğini bilmelidir. "Üniversite sınavlarına hazırlanıyorum ve sınavı kazanmak istiyorum" yerine "Sınavda başarılı olacağım ve Marmara Üniversitesi İşletme Bölümünü kazanacağım." dediğiniz zaman istekleriniz netleşmiş olur. Bu durum beynin isteklere daha iyi konsantre olmasını sağlar. Ne istediğinizin farkında olursanız amaçlarınıza daha çabuk ve kolay ulaşırsınız.

2- İsteklerinize Duygusal Temel Oluşturun

Beyninizde bulunan bazı merkezleri kullanarak hedefinize daha kolay ulaşabilirsiniz. Bunun için bey-

nimizde anlam ve yapısal şartlanma oluşturmamız gerekir. Başarılı insanlar bu yöntemleri sıkça kullanırlar. Onlar önce beyinlerine net bir hedef gösterirler. Sonra onu gerçekleştirmek için beyinlerini şartlandırırlar. Bunu sizler de yapabilirsiniz. Önce kendinize net bir hedef belirlemelisiniz. Anlam şartlandırması aşamasında birey hedefe ulaşmak için ders çalışmanın yararlı ve gerekli olduğunu, bu çalışmalarında başarılı olursa yeterli puanı alıp istediği üniversitenin arzu ettiği bölümünü kazanacağını bunun sonucunda da iyi bir mesleğe sahip olacağını düşünür. Bu aşama, beynin anlam şartlandırmasını oluşturur. Hedefe ulaşmak için burada mantık hakimdir. Birey hedefe ulaşması için yapması gerekenleri mantıken kabul eder.

Bu şartlanmayı yapısal şartlanma takip eder. Öğrenci istediği üniversiteyi kazandığını düşündüğünde beyinde bu başarının görüntüleri oluşur. Arkadaşlarının, öğretmenlerinin ve yakınlarının takdir ifadelerini duyar, anne ve babasının duyduğu mutlulukları hisseder.

Öğrenci birinci aşamada beynini yapması gerekenler üzerinde yoğunlaştırırken (anlam şartlanması) ikinci aşamada bunları yaptıktan sonra elde edeceği sonucu (yapısal şartlanma) düşünür. Beyin, hedefe hem ulaşma yolunu hem de ulaştıktan sonraki anı şimdiden yaşar. Başarının yolunu bulur ve mutluluğu hisseder. Bu durum ise bireyin isteklerine duygusal bir temel kazandırır. Hedeflerinize ulaşmak için ihtiyaç duyduğunuz pozitif enerjiyi böylece üretmiş olursunuz.

3- Olumlu Odaklanmayı Gerçekleştirin

“Zihinsel tutumu doğru seçmiş bir adamı, hedefine ulaşmaktan hiçbir şey alıkoyamaz; yanlış zihinsel tutumla yola çıkan bir adama dünyada hiçbir şey yardım edemez.” **W.W. Ziege**

Beyninizin size karşı değil, sizin için çalışmasını sağlamanın tekniği, olumlu odaklanmayı gerçekleştirmektir. Beynini sürekli olarak olumsuz programlayan insanlar istemedikleri sonuçlarla karşı karşıya kalırlar. Çünkü olumsuz zihinsel kurgu, beyni olumsuz bir şekilde programlar. Beynimiz, çalışmasını odakladığımız duruma göre düzenler. Bireyin farkında olarak tasarladığı her düşünce, bilinçaltını etkiler. Bu etki, düşüncedeki güç ve arzunun derecesine göre eyleme dönüşür. Karşılaştığınız bir sorunu neden yaşadığınıza odaklanırsanız, üzüntü ve keder hissedersiniz. Bu soruna değil de çözüme odaklanırsanız direnç ve çözüme götürecek sonuçlar üretebilirsiniz.

Bir golfçünün yanlış odaklanması,

Bir golfçü, aynı sahanın beşinci deliğine ilk vuruşunu yaparken, arka arkaya üç maçta topu su birikintisine isabet ettiriyor. Olumlu bir hareket yapmaya karar veriyor ve bir dahaki sefere aynı su birikintisine topu atmamaya kendisini programlıyor. Bu şekilde kendisini aylarca hazırlıyor. Dördüncü maçta beşinci deliğe ilk vuruşunu gerçekleştirdiğinde, şaşkınlık ve hayal kırıklığıyla yine top su birikintisine giriyor. Golfçünün en büyük yanlışı beynini ve bedenini gerçek bir hedefi olan uzaktaki çimen yerine, su birikintisine yöneltmesiydi.

Çeşitli sebeplerden başarısız olduysanız “Neden başarısız oluyorum?” “Bu yıl da sınavda kaydırma yapmayacağım!” “Bu sene sınavda yanlış yapmayacağım!” gibi bir anlayış içerisine girersiniz. Onun yerine “Bu sınavda başarılı olacağım!” diye düşünmeniz gerekir. Kendinizi hiçbir zaman olumsuza programlamayın. Kazanamamaya değil kazanmaya odaklanın. Kazandığınız anda hissedeceğiniz duyguları şimdiden yaşamaya çalışın. Başaramamak üzerine asla kendinizi programla-

mayın, başarmaya kendinizi programlayın ve hedefe ulaştığınızı zihninizde canlandırın. Gireceğiniz sınavı kaybetmeyi düşünmeyin, hep kazanacağınızı hayal edin. Kazandıktan sonra elde edeceğiniz sonucu düşünerek mutluluğu hissedin ve coşkuyu şimdiden yaşayın.

4- Kendinize Pozitif Sorular Sorun

"Rüzgârın yönünü tayin edemeyiz ama geminin yönünü değiştirebiliriz"

Enaca

Beyninizdeki düşünce akışını oluşturmak tamamen size bağlıdır. Beyninizi kendi haline bırakırsanız istemediğiniz şeyleri düşünmeye başlar. Başarmak istediğiniz her şey beraberinde çeşitli sorunları getirebilir. Karşılaştığınız bu sorunları büyütmek çözümleri güçleştirecek, böylece çözüm üretme becerinizi de azaltacaktır. Örneğin üzüntülüsünüz "Niye üzüntülüyüm?" dediğinizde, bu sefer üzüntülü olmanıza da üzüleceksiniz. O halde beyne böyle olumsuz sorular sormak yerine "Nasıl neşelenebilirim?" diye sormalısınız. Bu soruş tarzı beyni neşeli olmaya yoğunlaştıracak ve beyin neşeli olmanın yollarını arayacaktır.

Beyninizde oluşan düşünce akışını kontrol etmek ve bunun sizi güçlendirmesini sağlamak yine sizin elinizdedir. Bunu kendi kendinize sorduğunuz sorularla yapabilirsiniz. Örneğin sürekli deneme sınavlarına girip başarısız olan bir öğrenci "Ben neden sürekli başarısız oluyorum?" "Ben aptal mıyım?" "Önümüzdeki sınavda da başarısız olacağım" tarzında sorular sorarsa beynin bulacağı cevaplar kendisi için hiç de hoş olmaz. Beyin bu sorularla siz istemeseniz de başarısızlığa odaklanır ve onu gerçekleştirmeye çalışır. Aynen topu çamura

atmamak için odaklanan golfçünün hikayesinde olduğu gibi. Oysa aynı kişi sorularında bazı değişiklikler yaparsa istediği sonuçlara rahatlıkla ulaşabilir. "Sınavlarda başarılı olmak için ne yapmalıyım?" "Bir sonraki sınavda başarılı olmak için nasıl çalışmalıyım?" tarzındaki sorular, beyni pozitif düşünceye odaklar. Bu şekildeki sorularla beyninizi amaçlarınız doğrultusunda kullanmayı başarabilirsiniz.

Hayatta başarılı olan insanların temel özelliği, kendilerine sürekli olumlu sorular yöneltmeleridir. Olumlu sorular sayesinde beyin çözüme odaklanır ve bireyin başarılı olması için elinden gelen bütün gücü kullanır. Unutmayın doğru sorular sizi doğru sonuçlara ulaştırır.

5- İsteklerinizde Tutarlı Olun ve Onları Kararlılıkla İsteyin

Beyninize gönderdiğiniz mesajlar açıkça tanımlanmış olmakla beraber bu mesajlar tutarlı olmalı ve kararlılıkla istenmelidir. Beynin etkili bir şekilde çalışmasını engelleyen etkenlerden birisi bireyin istekleri arasındaki tutarsızlıklar ve kararlarını netleştirmemesidir. Bazen insanlar farkında olmadan beyinlerine zıt mesajlar gönderirler. Bu, kararsızlık durumunu ortaya çıkarır. Beyin, enerjisini tek bir noktaya toplayamaz ve enerjisini boşa harcar.

Bu durum şuna benzer. Biraz fazla kilolarınız var. Bundan rahatsızlık duyuyorsunuz. Bir an önce kilolarınızdan kurtulmanın yollarını arıyorsunuz. Ama bir taraftan da kilo artırıcı hamur işleri yiyeceklere bayılıyorsunuz. Bir taraftan kiloları düşünürken diğer taraftan bu yiyeceklerin size verdiği lezzeti düşünüyorsunuz. Kendinizi alıkoyamayıp bu yiyecekleri yemeye devam ediyorsunuz. Artık eskisi gibi tat ala-

mazsınız. Bunları sürekli yerken kilolarınızın artacağını düşünerek huzursuz olursunuz. Oysa böyle bir durumda karar vermeniz gerekir. Sizin için öncelik kilolu olmamak mı yoksa yediğiniz yemeklerden lezzet almak mı? Eğer kararınızı vermezseniz bu duygular içerisinde bocalar durursunuz. Üniversite sınavına hazırlanıyorsunuz. Tercihlerinizde öğretmenlik bölümlerine yer vereceksiniz. Kişiliğinizin bu mesleğe uygun olduğunu düşünüyorsunuz ve öğretmen olmak istiyorsunuz. Diğer taraftan da öğretmen olduğunuzda alacağınız maaşın size yeterli gelmeyeceğini düşünüyorsunuz.

Bu tip kararsızlık durumlarında beyin tam olarak neyin üzerine yoğunlaşacağına karar veremez. Yani o da bizim gibi iki veya daha fazla seçenek üzerinde kararsız kalır. Odaklanmak istediğiniz şeye yoğunlaşamazsınız. Beyninizin enerjisini bu bocalama aşamasında boşa harcarsınız. Beyni daha etkili kullanmak için isteklerinizde tutarlı ve hedeflerinizde kararlı olmak gerekir. Beynin sizden tek isteği de budur. Çünkü o, böyle bir durumda bütün gücünü sizin isteklerinize daha kolay yoğunlaştırır. Hatta sizin bile şaşıracağınız çeşitli çözüm yolları üretir.

6- Beyninizin Gücüne Güç Katın

Vücudumuzu zinde tutmak için çeşitli sportif hareketler yaparız. Sabah koşuları, haftalık futbol maçları, kısa yürüyüşler vs.. Bir de sporcu isek günlük yapmamız gereken antrenmanlar vardır. Bu antrenmanlara bir süre ara verdiğimizde vücudumuz eski zindeliğini kaybeder ve eski başarılarımızı sergileyemeyiz. Vücudumuzdan beklediklerimizi yerine getirmesini sağlamak için çeşitli beden egzersizleri yapmamız zorunluluktur. Beynin de görevlerini yerine getirmesi için

çeşitli ön hazırlık çalışmaları yapmamız gerekir. Bunlara “zihinsel antrenmanlar” da diyebiliriz. Beynin gücüne güç katmak için şunları yapmalısınız;

a) Zihinsel antrenmanlar; beyin performansını daima zirvede tutmaya yarar. Bunun için her gün ağır bir dille yazılmış bir fikir kitabı okumak, felsefi kitaplar okuyarak bunlara yeni fikirler katmaya çalışmak, bulmaca çözmek, değişik kitaplar okuyarak bunlar üzerine düşünmek, yeni fikirler üreterek beyin fırtınası estirmek gerekir. Beynimizin kapasitesini düşünce sistemimizi geliştirerek artırabiliriz. Yapmamız gereken çevremizde gördüklerimizi, yaşadıklarımızı olduğu gibi kabullenmek yerine bunların alternatiflerini bulmaya çalışmak, bunlar üzerine düşünmek gerekir. Beynimiz de tıpkı kaslarımız gibidir. Çalışmadıkça eski güçlerini kaybederler. Düşünmeyen beyin, performansının altında çalışır. Onun için sık sık düşünceler üzerine yoğunlaşmak, yeni fikirler üretmek, yaşadığımız olayları farklı bir şekilde değerlendirmeye çalışmak gerekir. Okumak, düşünmek, şiir yazmak, bulmaca çözmek gibi davranışlar zihinsel becerileri artıran davranışlardır. Bu davranışlar yapılırken beyin zihinsel antrenmanlar yapar. Beyin hücreleri arasındaki bağlantı sayıları artar ve gelişir. Bütün bunlar ise beynin gücüne güç katar.

b) Beslenme; Bedenimizin ayakta durması ve kendinden beklenenleri yerine getirmesi için düzenli beslenmesi gerekir. Beynimizin de düşünme kapasitesinin artması için bazı gıdalara ihtiyacı vardır. Beynimizin en fazla ihtiyaç duyduğu şey oksijendir. Yeterince oksijen alamayan beyin bazı aktiviteleri yerine getiremez. Bunun için derin nefes alma egzersizleri yapmak gerekir. Alınan bu nefesler beyne gönderilen oksijen miktarını artırır.

c) Glikoz; Beynin diğer bir ihtiyacı da glikozdur. Günde yaklaşık 120 gram glikoz tüketen beyin bunu hiç depolamaz. Onun için beyne sürekli glikoz takviyesi yapılmalı. Bu nedenle bol miktarda meyve yemeli. Meyvelerde bulunan meyve şekeri vücutta kolayca glikoza dönüşür. Vücut için en çok yararı olan ve sindirim için en az enerji gerektiren yiyecek meyvedir. Meyveler aç karnına yenmelidir. Çünkü meyve, midede değil de ince bağırsakta sindirilir. Mide dolu ise, meyve de midede kalır ve mayalanır. Beynimiz tüm vücut hücreleri gibi kalori yakar. İhtiyaçtan fazla alının besin yakıt artıkları oluşturur. Yakıt artıkları vücudun ve beynin performansını düşürür. Alkol, sigara, ilaç bağımlılığı gibi alışkanlıklar beyin hücrelerinin ölmesine neden olur. Ölen vücut hücreleri yenilenirken beyin hücreleri yenilenmez. E ve C vitaminleri, bazı bitkisel çaylar beynin daha etkili çalışmasını sağlar.

d) Kan; Beynin performansını artıran etkenlerden biri de beyne gönderilen kandır. Beyne gönderilen kan miktarı yemekten sonra azalır. Çünkü yemekten sonra midenin sindirim yapması için kan yoğun olarak sindirim sistemine tahsis edilir. Bunun için yemekten sonra ders çalışmak uygun değildir. Yemekten sonraki durgunluğu gidermek için bazı vücut egzersizleri yapılması iyi olur. Ayrıca, beyne gönderilen kan miktarını artırmak ve beynin daha iyi çalışmasını sağlamak için çalışmaya ara verilen vakitlerde, bir yere uzanarak ayakları beyne göre daha yüksek bir yere koymak, beyne giden kan miktarını artırır. Fakat bu uzanma uzun süreli olursa uykuyu da beraberinde getirebilir. Onun için bu egzersiz kısa süreli tutulmalıdır.

Beynin gizli güç kaynağı "Su",

Dünyanın ve vücudumuzun % 70'si, beynimizin de % 80'i sudur. Su bedenimizin ayakta durması için son

derece önemlidir. Beden oksijensiz birkaç dakika kalamadığı gibi susuz da birkaç gün kalamaz. Beynin bazı işlevlerini yerine getirmesi için suya ihtiyacı vardır. Beynin bölümlerinden olan sağ ve sol yarımkürenin eşgüdüm içinde çalışması suya bağlıdır. Yeterli miktarda su içmediğimiz zaman beynimizin enerji kaynaklarından biri olan kanımız yoğunlaşır. Besinlerin hücrelerde kullanılması sonucu beyinde oluşan zehirli atıklar kanın yoğunlaşmasından dolayı vücuttan atılamaz. Vücudumuzun ve beynimizin daha sağlıklı çalışması için günde 2 litre suya ihtiyacı vardır. İçtiğimiz su kanın yoğunlaşmasını engelleyecek, kan vücudumuzun her bir parçasında daha fazla dolanacaktır. Beyne giden kan miktarının artmasıyla beyin öğrenme faaliyetinde daha aktif olacaktır.

BEYİN YORULUR MU?

Bazen öğrenciler çalışmaya “Beynim yoruldu, dinlenmeye ihtiyacım var.” diyerek ara verirler. Ancak beynin yorulması fiziksel olarak mümkün değildir. Beyin sinir hücrelerinden meydana gelir. Bu hücreler elektro-kimyasal sistemle çalışır. Yorulma kas hücrelerinde gerçekleşen bir durumdur. Yani bir atletin veya ağır bir yük taşıyan bireyin kaslarında meydana gelen yorulma beyinde gerçekleşmez. Komuta merkezi olan beynimiz haftanın 7 günü, günün 24 saati yaşadığımız sürece kesintisiz çalışır. Onun bayram, yılbaşı ve hafta sonu tatilleri gibi dinlenme vakitleri yoktur. Asla yorulmadan çalışmaya devam eder. Hatta biz dinlenirken bile daha iyi dinlenmemiz için o çalışmasını sürdürür. Onun uyuma, dinlenme, tatil gibi kavramları yoktur. Onun için tek bir kavram vardır. O da çalışmak.

Bilimsel çalışmalar artıkça, beynin sınırlarına ulaşmanın çok zor olduğu anlaşılmaktadır. Öğrenilen bilgi-

lerin beyni doldurması veya yorması mümkün değildir. Buna rağmen öğrenciler ders çalışırken bir süre sonra neden "Beynim yoruldu." diyerek çalışmaya ara verirler. Aslında beyin yorulmaz. Beyin bazı davranışları yaparken çeşitli nedenlerden ötürü sıkılır. Beynin sıkılması durumunda ise biz onun yorulduğunu düşünerek çalışmaya ara veririz. Beynimizin çalışmaktan sıkılmasının nedenleri şunlardır:

1- Duygusal Durum

Öğrenci ders çalışmak istemediğinden veya başka bir iş yapma isteğinden dolayı çalışmaya yoğunlaşamaz. Buna duygusal yorgunluk da diyebiliriz. Birey duygularını bir noktaya odaklayamadığı için veya ne yapmak istediğine tam karar veremediğinden kaynaklanır. Bu durum beynin enerjisinin bir noktaya toplanmasını engeller. Atalarımızın dediği gibi "eli işte gözü oynaşta" hali bireyde görülür. Birey bu durumda beynin yorulduğu hissine kapılır. Aslında bu çalışmama isteğine bulunmuş bir kılıftır. Bireyin bu durumdan kurtulması için o anda çalışmaya kısa bir ara vererek ne yapmak istediğine karar vermesi, düşüncelerini netleştirmesi gerekir.

2- Aynı Şeyler Üzerine, Monoton Bir Şekilde ve Sürekli Aynı Tarzda Düşünmek

Ders çalışan öğrencilerin bazı hatalı davranışları vardır. Bu davranışları sınavlarda da yaparlar. Bir soru veya konunun anlayamadıkları bölümlerini, sürekli tekrar ederek anlayacaklarını düşünürler. Oysa bir konu veya soru bir iki okumada anlaşılamadığı zaman, diğer bir konuya veya başka bir soruya geçilmelidir. Birey farkında olmadan o konuya veya soruya bir bakış açısı oluşturur. Oluşturduğu bakış açısı problemi çözmeye

yeterli değildir. Ama peş peşe yapılan tekrarlarda aynı bakış açısıyla hareket ederek problemi çözmeye çalışır. Bu durum şuna benzer. Kaybettiğimiz bir nesne vardır. Bu nesne aslında ya elimizin altında ya da gözümüzün önündedir. Ona ihtiyaç duyarız, ama onu bir türlü bulamayız. Bizim çok yakınımızda olsa bile farkına varamayız. Bunun nedeni, oluşturduğumuz bakış açısıdır. Onu değiştirmedikçe o nesneyi bulamadığımız gibi o soruyu ve konuyu da anlayamayız. Beyin bu durumdan sıkılır, gücünü toplayamaz. Bir an önce farklı bir davranış yapmak ister. Onun için böyle bir durumla karşılaştığımızda hemen başka konuya veya diğer bir soruya geçmek gerekir. Farklı bir durumla meşgul olmak beyni rahatlatır. Bir süre sonra anlaşılmayan o soruya veya konuya tekrar dönülebilir.

3- Öğrenilen Bilgileri Gerektiği Gibi Tasnif Edip Hafizaya Alamama

Üniversiteye hazırlanan bir öğrenci eğer lise son sınıfta hazırlanmaya başladı ise bir yılda öğrenmesi gereken birçok bilgi var demektir. Hem lise üç derslerine çalışması, hem lise bir ve ikinci sınıfın derslerini tekrar etmesi ya da yeniden öğrenmesi gerekir. Bütün bunları bir yıla sığdırmak zorundadır. Bunları yaparken de bir günde çok değişik bilgileri öğrenmek durumunda kalır. Çalışma sisteminiz düzenli olmazsa, işlerinizi planlı bir şekilde yapmazsanız bu durum hem işlerinizin hem de düşüncelerinizin karışmasına yol açar. Onun için önce yaşam planı hazırlanmalı. Bir iş yapılırken sadece o işe yoğunlaşmalı. Bu da ancak planlı çalışmayla sağlanabilir. Birey çalışırken öğrendiği bilgileri nerede ve nasıl kullanabileceğini düşünmeli. Eğer soru hazırlayan kendisi olsa idi o konuda nerelerden ve ne şekilde soru sorardı. Bu bilgileri hatırlamak için

neler yapılabilir. Bunları düşünerek ders çalışılmalı. Çalışma esnasında konu akışına göre çalışmak, konunun akış şemasını çıkartmak, bu şemalar doğrultusunda öğrenilen bilgileri beyne aktarmak beynin sıkılmasını önler. Bunlar yapılırsa öğrenme daha kolay gerçekleşir. Beyin de çalışmaktan sıkılmaz. Çünkü bu şekildeki çalışmayla zihin aktifliği sağlanır.

4- Fiziksel Yorgunluğa Rağmen Çalışmayı Sürdürmek

Vücut bir bütündür. Parmağımızın ucuna bir iğne batsa acısını bütün vücudumuz hisseder. Bedenimizin herhangi bir yerinde bir yara bulunsa o sadece vücudumuzun o kısmını değil tüm bedenimizi etkiler. Uzun süre ders çalışmak durumunda kalan öğrenci, bedenini belirli bir şekilde tutmak zorundadır. Bu durumda sırt ve boyun ağrıları görülmeye başlar. Bu ağrılar verimli çalışmayı önler. Bunu önlemenin yolu çalışma süresini vücudu yormayacak şekilde düzenlemektir. Bu da 50 dakikalık çalışma, 10-15 dakikalık dinlenme süresiyle sağlanabilir. Dinlenme esnasında bazı fiziksel hareketler yapılarak kasların gevşetilmesi yorgunluğu ortadan kaldırabilir.

Elif:

- Bu söylediklerinizi ders çalışırken uygulayabiliriz. Ama sınav esnasında uygulamamız pek mümkün değil. Ayrıca sınav süresi 3 saat.

3 saat süren bir sınavda mutlaka bedensel yorgunluk olacaktır. Özellikle boyun ve sırt ağrılarıyla karşı karşıya kalacaksınız. Bu durumda oturduğunuz yerde gövdenizi sağa-sola, öne arkaya hafifçe hareket ettirmelisiniz. Boyun kaslarınızı rahatlatmak için de başınızı sağa-sola, öne-arkaya hareket ettirebilirsiniz. Oturuş

şeklini de değiştirmeniz faydalı olur. Bunları yaparken sınavda olduğunuzu unutmayınız. Başkalarını rahatsız etmemelisiniz. Hareketleriniz son derece hafif ve birkaç defadan öteye gitmemelidir. Ders çalışırken ve sınav esnasında hafifçe gerilmeniz kaslarınızı rahatlatır. Ayrıca beyninizin çalışmasını yavaşladığını hissettiğiniz anda birkaç derin nefes alarak onun tekrar enerji toplamasını sağlayabilirsiniz. Bu durumda aldığınız oksijen sayesinde beyninizin enerji toplamasını sağlar ve zihinsel dağınıklığın da önüne geçmiş olursunuz.

BİLİNÇALTI

"Bilinçaltı aptaldır. Ne söylerseniz, ne düşünürseniz onu doğru kabul eder. Şakadan hiç anlamaz. Bu özelliği yüzünden onu, olmasını istediğimiz doğrulara kolaylıkla ikna edebiliriz."

Joseph Murphy

Başarının Mimarı

Bilinçaltı; davranışlarımızı etkileyen, geçmiş yaşantıların, düşüncelerin, duyguların, hayallerin ve arzuların saklandığı uçsuz bucaksız okyanustur. Bu okyanusta hiçbir şey kaybolmaz, sadece sahile vurur. Geçmiş yaşantılarımızla oluşan deneyimlerimiz, düşünce okyanusunda kendi halinde yüzmeye bırakılır. Okyanusumuzdaki düşünceler yaşadığımız çeşitli olaylar nedeniyle tekrar hatırımıza gelir. Bu süreç bilinçli bir şekilde gerçekleşebileceği gibi farkında olmadan da olabilir. Bilinç yüzeyine çıkan deneyimler bizim bugünkü davranışlarımızı şekillendirir.

Yaşadıklarımız, yaşamımızın her anında karşımıza çıkar ve bizim davranışlarımızı belirler. Bunun nedeni, yaşantılarımızın yok olmadan bilinçaltında saklanmasıdır. Yaşadıklarımızdan kastedilen, sadece başımızdan geçen olaylar değil, geçmişte meydana gelen arzularımız, düşüncelerimiz ve hayallerimizdir. Bunlar da yok olmadan bilinçaltında saklanır. Bu deneyimler bizim davranışlarımızda etkisini göstererek hayatımızı etkiler.

Yaşanmış Bir Olay;

Evinden birkaç sokak uzakta dolaşırken tren raylarına çok yaklaşan bir çocuğun kolu o sırada geçmekte

olan bir trenin çıkardığı buhardan yanmıştı. Bu olaydan sonra evden uzaklaşma, çocukta korku uyandırmaya başladı. Yıllar sonra, ünlü bir ozan olan bu kişi hâlâ evinin çevresinden uzaklaştığında şiddetli bir korkuya kapılmaktaydı. Kişinin geçmişte evinden uzaklaştığından dolayı yaşadığı korku, bilinçaltında saklanır. Birey evinden uzaklaştığı zaman, bilinçaltında saklanan korkuya neden olan durum hatırlanır, aynı korku tekrar yaşanır.

Bilinçaltı; ister uyanık olalım ister uyuyor, ister farkında olalım ister olmayalım o davranışlarımızı etkilemeye devam eder. O otomatik pilot gibi sürekli devrededir. Görevini ihmal etmeyen sadık bir hizmetkârdır. Onun görevi geçmişi bize hatırlatarak davranışlarımızı etkilemektir. Vakti geldiğinde geçmiştekileri gün ışığına çıkartır ve beynimize haber vererek onu uyarır. Bilinçaltından mesaj alan beyin harekete geçerek vücudu programlar. Bu sürecin işleyişinden çoğu zaman haberdar olamayız. Ancak, bazen çağrışım yoluyla geçmiş yaşantılarımızı hatırlayabiliriz.

Otomatik Pilotunuzu Doğru Kumanda Edin

Bilinçaltı bizim bilinçli olarak verdiğimiz emirler doğrultusunda çalışır. Bilinçaltı sadece emirleri alıp bunları yerine getirmeye çalışan gönüllü hizmetkârdır. O bir programlayıcıdır. Kendisine gelen emirlerin doğruluğunu veya yanlışlığını sorgulamaz. Bir asker gibi sadece emirleri uygular. Verdiğimiz bütün emirler, oluşturduğumuz bütün düşünceler, benimsediğimiz bütün inançlar, kurduğumuz bütün hayaller, gördüğümüz bütün rüyalar bilinçaltında depolanır.

Bilinçaltı günümüzün modern bilgisayarlarından daha gelişmiş bir bellek sistemine sahiptir ve sürekli bi-

linçli ya da bilinçsiz deneyimlerimizi kaydeder. Öyle bir kayıt ki; ne silinir, ne kaybolur ne de işe yaramaz bir şekilde bir kenarda durur. Kayıta alma esnasında asla hata yapmaz. Farkında olmadığımız, dikkatimizi yoğunlaştırmadığımız şeyleri dahi kaydeder. Gerektiğinde tüm kaydedilen verileri kullanır. Bu bilgiler davranışlarımızın yeniden yapılanmasında ve yönlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

Örneğin, bilinçaltına sürekli olarak "Ben ders çalışamam!" "Sınavı kazanmam mümkün değil!" "Matematik dersini asla öğrenemem!" gibi mesajlar gönderirseniz, bilinçaltınız göndermiş olduğunuz bu mesajların doğruluğunu ve yanlışlığını, mümkün olup olmadığını düşünmeden hareket eder. Bu mesajlar doğruymuş gibi kabul eder ve beyni buna göre yönlendirir. Komuta merkezi olan beyin, vücudu bu mesajlara göre programlar. Bu mesajlarla dolu bilinçaltı sayesinde saatlerce ders çalışmaya çalışsanız dahi bir türlü çalışmayı başaramazsınız. En iyi eğitimi alsanız dahi sınavı kazanamayabilirsiniz. En yetenekli öğretmenden matematik dersini dinleseniz de birçok konuyu öğrenemezsiniz. Çünkü bilinçaltınızı, bu davranışları yapamayacağınıza inandırmış durumdasınız. Bu inanç önce beyni, sonra tüm vücudu bu doğrultuda harekete geçirir.

"Düşündüğümüz şey yavaş yavaş bilinçaltında kalıplaşır ve gerçek bir deneyimle kendini gösterir."

Ernes Holmes

Bilinçaltı bedenin programlayıcısı olduğundan, daha önce yanlış verdiğiniz emirleri değiştirmeniz gerekir. Ancak bilinçli olarak yeni bir düşünce yapısına başlamaya karar verdiğiniz zaman bunu bilinçaltına işlemedikçe o; bir hafta, bir ay, bir yıl önce verdiğiniz

emirleri yerine getirmeyi sürdürür. Tek yaptığı şey, bize hizmet etmektir ve bunu mükemmel bir şekilde yapar. Bilinçaltı, emirleri değiştirinceye kadar önceki emirleri gerçekleştirmeye çalışır. Onun bildiği ve uyguladığı emirler, aslında bizim kendimizle ilgili oluşturduğumuz inançlarımızdır.

** Temizlikçi Kadın Vakası*

1970'li yıllarda İngiltere'de temizlikçi olarak çalışan bir kadın, temizliğe gittiği evden çıktıktan sonra araba kazası geçirir. Koma halinde hastaneye kaldırılır. İlk müdahaleden sonra, hemşirelerden biri koma halindeki hastanın bir şeyler mırıldandığını fark eder. Doktorlara ve başhekime haber verilir. Hastanın Yunanca cümleler söylediği tahmin edilerek Yunan dili uzmanı çağrılır. Gelen uzman çok şaşırır. Kadın düzgün aksanla antik Yunanca konuşmakta ve Homer'in İlyadası'ndan bölümler okumaktadır.

Kadının hiçbir eğitiminin olmaması ve akrabalarının da bu durumu tasdik etmesi üzerine olay derinlemesine incelenir. Sonuçta kadının kazadan yaklaşık 30 yıl kadar önce, Londra'da bir pansiyonda çalıştığı dönemde, pansiyonda bir Yunan dili profesörünün kaldığı ve her sabah yüksek sesle İlyada'dan pasajlar okuduğu belirlenir. Bu sırada temizlik yapan kadın farkında olmadan bunları dinlemiş ve hafızasına kaydetmiştir. Dolayısıyla farkına varmadan da bilinçaltına attığımız birçok bilgi ve anı mevcuttur. Bunlar, bilinçaltının serbest kaldığı, koma, rüya, hipnoz gibi süreçlerde ortaya çıkmaktadır.

** Nejat Sezik'in 26 Ağustos 2001 tarihli Zaman Gazetesi'nde yayımlanan "unutulmayan anılar" adlı yazısından alınmıştır.*

Banu'nun hayretler içinde kaldığı her halinden belliydi,

- Bilinçaltı, dibi görünmeyen kuyu gibi. Kuyuya ne atarsak kovayla onu çekeriz. Her şeyi orada saklıyoruz. En gelişmiş bilgisayarların bellek sisteminden daha iyi olduğunu söylüyorsunuz. O zaman bu depoyu iyi kullanmak lazım. Öyle değil mi arkadaşlar?

Bütün öğrenciler Banu'nun söylediklerini onayladılar. Ben de konuşmaya devam ettim.

"Yapmak istediğin bir şeyi düşünerek karar ver, verdiğin kararı da mutlaka gerçekleştir."

Benjamin Franklin

İyi bir öğrenci kendine sürekli olumlu telkinlerde bulunmalı. "Ben her durumda ders çalışabilirim!" "Sınavı mutlaka kazanacağım!" "Matematik dersini öğrenebilen öğrenciler olduğuna göre ben de rahatlıkla öğrenebilirim!" gibi olumlu ve cesaretlendirici mesajları, bilinçaltına gönderirseniz, bilinçaltı yine bu mesajların içeriğine bakmaz, onların yerine getirilmesi için beyni harekete geçirir. Beyin de tüm vücudu bu mesajlar doğrultusunda programlar. Bu programlama çoğu zaman biz farkında olmadan gerçekleşir. O otomatik pilottur. Yorum yapmaz, yargılamaz sadece aldığı görevi yerine getirmeye çalışır.

Ne Düşünüyorsanız Siz O'sunuz

Düşündüğünüz, inandığınız ve güvenle beklediğiniz şeye mutlaka ulaşırsınız. Öyle bir düşünce yapısı oluşturmalısınız ki amacınıza mutlaka ulaşasınız. Eğer siz amacınıza ulaşacağınıza içten inanmışsanız hiçbir amaç imkânsız değildir. Yeter ki bilinçaltını doğru kullanmayı bilin. Ona düşüncelerinizi gerçekleşecekmiş

gibi aktarın. Düşüncelerinizi gerçekleştireceğinize olan inancı asla kaybetmeyin. Buna en iyi örneklerden biri Demosthenes'tir. Aristoteles'in yaşadığı dönemde yaşayan Demosthenes, zengin bir kılıç yapımcısının oğluydu. Henüz yedi yaşındayken babası öldü ve ona büyük bir miras bıraktı. Akrabaları Demosthenes'in küçük çocuk oluşundan yararlanarak mirasının büyük bir bölümüne el koydular. O, artık eskisi gibi zengin bir ailenin çocuğu değildi.

Mirasını haksız bir şekilde ele geçiren insanlardan bunu geri almalıydı. Bunu yapması için yaşadığı dönem ona iki yol sunuyordu. Ya iyi bir savaşçı olup mirasını savaşarak; ya da iyi bir konuşmacı olup hakkını mahkemede savunarak alacaktı. Bedeni savaşçı olamayacak kadar güçsüz ve zayıftı. İyi bir konuşmacı olmaya karar verdi. Ama ortada yine bir sorun vardı. Demosthenes kekemeydi. Sözcükleri anlaşılmayacak şekilde kekeleyerek söylüyordu. Bütün bu olumsuzluklara rağmen o kararını vermişti. İyi bir konuşmacı olacak hakkını öyle savunacaktı.

Demosthenes, sesini geliştirme çalışmalarını evinin altında sürdürdü. Dışarı çıkmamak için saçlarını kazıttı. Kekemeliğini alt etmek için ağzına doldurduğu çakıllarla konuşmaya, ayrıca koşarken ya da soluk soluğa iken şiir okumaya, boy aynasının karşısında sürekli olarak pratik yapmaya başladı. Onun bir gün büyük bir hatip olacağına kimse inanmazdı. Ama o yılmadan, usanmadan çalıştı. Bunu başaracağına olan inancını hiç kaybetmedi. Gençliğinde halka açık mecliste yaptığı ilk konuşmada başarısız oldu ve dinleyicilerin hepsi ona güldü. Ama o, buna rağmen hiç vazgeçmedi. Çalışmalarını daha da artırdı. Bilinçaltına hep "Ben güzel konuşmayı başaracağım, en iyi hatip ben olacağım." mesajlarını kaydetmeyi unutmadı. So-

nunda konuşma güçlüğünü yendi ve hedefine ulaştı. Yaşadığı devrin en büyük hatiplerinden biri oldu. İnsanlar onu saatlerce bıkmadan usanmadan büyük bir zevkle dinliyordu. Kararlılığı, adanmışlığı, asla vazgeçmeyişi ve bilinçaltını sürekli başarıya motive etmesi onu düşlediği yerlere getirdi.

İnsanlar, gereksiz sınırlamaları kabul ederek kendilerini programlar. Şunları yapamam dediğiniz anda bilinçaltı onu bir kural olarak kabul eder ve yapamam dediğiniz şeyi yapmanız için çalışır. Kuralları insan koyar, bilinçaltı bunları uygulamakla görevlidir. Bilinçaltına hep olumlu mesajlar gönderirseniz o da onları yapılması gereken kurallar olarak algılar ve bütün gücünü onları gerçekleştirmek için kullanır.

Bilinçaltınıza yalnızca siz emir verebilirsiniz. Başka birinin sizinle ilgili düşüncelerinin kararlarınızı etkilediğini düşünebilirsiniz, ancak bu etki yalnızca siz kabul ettiğinizde oluşur. İnancınızı değiştirin ki hayatınız değişsin. Yaşamda öğrenebileceğimiz en önemli şey budur. Düşüncelerimizi yalnızca biz seçeriz ve bu düşünceler hayatımızı biçimlendirir. Kendimizi neyle ve nasıl tanımlarsak öyle olmaya yöneliriz. Emirleri sadece biz vermemize rağmen, sonuçlarından her zaman hoşnut olmayabiliriz. Ekilen her zihinsel tohumun bir gün meyve vereceği bir gerçektir. Meyveyi sevmez isek, hatayı ektiğimiz tohumda aramalıyız. Bu durum herkesi kapsar. Bilinçli olarak düşünülen her düşünce, bilinçaltını etkiler ve bu etki, düşüncedeki güç ve arzunun derecesine bağlı olarak eyleme dönüşür. Biz beynimize gönderdiğimiz mesajları değiştirene kadar, önceki mesajlar geçerliliğini sürdürür.

GÖZ

Onlar bizim dünyaya açılan pencerelerimiz. Çevremizde olup bitenleri onların sayesinde görürüz. Biyolojik mühendisliğin bir harikası olan bu iki pencere sayesinde dünyayı görürüz; yaşam bizim için bir anlam kazanır. Bize hediye edilen gözler hareket etmekten hoşlanır. Onun için çevresi bir sıvı ile kaplanmıştır. Fakat insanların yaşantılarında meydana gelen değişiklikler, onun hareket kabiliyetini azaltmıştır. Günümüzde insanlar saatlerce bilgisayar başında, TV karşısında oturmak zorunda kalarak gözlerini hareketsizliğe mahkum ediyorlar. Bu durum gözün hiç de hoşuna gitmez. O hareket etmekten hoşlanır. Göz hareket ettikçe çevresindeki sıvı sayesinde var olan çeşitli pislikleri dışarı atarak kendisini temizler.

Hareket alanı daralan göz, yavaş yavaş bazı özelliklerini yitirmeye başlar. Antrenman yapmayan sporcu nasıl çevikliğini ve çeşitli hareket kabiliyetlerini kaybediyorsa göz de böyledir. Hareketsiz kalan gözün bazı kasları zayıflar, gücü yok olur. Onu tekrar eski gücüne kavuşturmak için hareket ettirmek gerekir.

Elif:

- Uzun süre ders çalışınca gözlerimde ağrılar başlıyor. Göz kapaklarımın ağırlaştığını hissediyorum. Çalışmaya biraz ara vermezsem mutlaka uykum geliyor. Bir göz doktoruna müracaat etsem mi?

Özellikle uzun süre ders çalışmak zorunda kalan öğrencilerde bu durum görülür. Saatlerce kitap ve defterlere bakmak gözü yorar ve onun hareket kabiliyetini azaltır. Bir süre sonra gözde sulanmalar, ağrılar görül-

meye başlar. Hele kişinin üç saat boyunca sınavda soru çözmek durumunda kalması, gözün hiç de hoşuna gitmez. Gözde meydana gelen ağrılar ve sulanmalar öğrencinin dikkatinin kaybolmasına, motivasyonunun düşmesine ve ders çalışma veriminin azalmasına sebep olur. Öğrenmenin % 83'ü gözlerle yapılır. Ders çalışma sırasında yoğun dikkatten dolayı gözlerin yorulması normaldir. Bu durumda öğrencinin yapması gereken gözün tekrar eski gücünü kazanması için egzersiz yapmaktır. Gözlerinizi dinlendirerek ve bazı egzersizleri yaparak gözlerinizi daha etkili ve verimli kullanabilirsiniz.

Göz Mucizesi:

- *7 veya 8 gr. ağırlığındaki bu organımız 80 metre uzaktaki nesneleri tanıyacak kadar, gece karanlığında ise 27 kilometre uzaklıktaki bir mum ışığını fark edecek kadar hassastır.*
- *Ortalama bir ömürde göz kapakları 300 milyondan fazla açılıp kapanır.*
- *Görüntü gözlerde değil, beyinde gerçekleşir.*
- *Bilim adamları gözlerimize eş değer bir makine yapmak için 68 milyon dolar harcanması gerektiğini, bu mekanik gözün ise küçük bir ev büyüklüğünde olabileceğini belirtiyorlar.*
- *Beynimiz sol yarımküredeki görüntüleri, sağ gözden; sağ yarımküredeki görüntüleri sol gözden alır.*
- *Bir yıl içindeki gözyaşı sarfiyatı bir kola kutusunu doldurabilir.*
- *Gözde 130 milyon ışık alıcısı (faton) bulunur.*

- *Fatonlar (ışık alıcıları), görüntüleri saniyede 300.000 km yol alan ışık akımına dönüştürür. (bu akım, saniyede dünyanın yedi buçuk kez dolaşmasına eşittir.)*
- *Fatonlar (ışık alıcıları) milyondan fazla farklı renkleri ayırt edebilir.*
- *Göz bebeği ışığın kuvvetine ve yakınlığına göre değişir. Işık ne kadar parlak ve cisim ne kadar yakın olursa, gözbebeği o kadar büyük olur.*

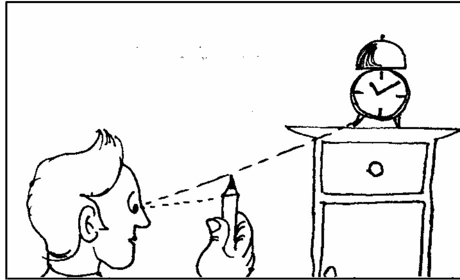
Sağlıklı bir beden sağlıklı bir görüşü sağlar. Bunun şartı da düzenli egzersiz, yeterli uyku ve dengeli beslenmedir. Düzenli egzersiz yapmadığınız zamanlar gözleriniz ağırlaşır, yeterince uyuyamadığınızda kırmızılaşır ve mahmurlaşır. Birçok uzman göz sorununun daha çok sıkıntıdan ve gerginlikten kaynaklandığını belirtir. Sıkıntılı olan bireylerin göz kasları gevşer. Bu durum, görüntülerde bulanıklıklar meydana getirir ya da yoğunlaşamama durumunu ortaya çıkartır. Araştırmacılar çok mutlu bireylerin olağanüstü net görüş elde ettiklerini belirtiyorlar.

Gözlerde, ders çalışma esnasında meydana gelen olaylar genel hatlarıyla böyle. Bir de gözümüzü daha iyi kullanmalı ve hızlı okumayı sağlayacak çeşitli egzersizler yapmalıyız. Sizlere yeri gelmişken onlardan bahsetmek istiyorum. Anlatacağım şeyler günlük hayatta rahatlıkla kullanılabilecek ve pratik çözümler sunan egzersizlerdir. Bu egzersizleri yirmi bir gün boyunca aksatmadan yaptığınız takdirde okuma hızınızı en az iki katına çıkarabilirsiniz. Ayrıca gözlerinizde meydana gelen ağrılarda da azalma görülecektir.

Gözün Bakımı Ve Geliştirilmesi

1- Vücudun Hareketlendirilmesi:

Gözlerimizin sağlığı vücudumuzun sağlığıyla doğru orantılıdır. Vücuttaki kaslarda meydana gelen gerginlik ve yorgunluk hali, gözün görme işlevini etkiler. Uzun süre masa başında oturmak bireyin bazı kaslarında ağrılar meydana getirir. Özellikle boyun kaslarında meydana gelen ağrılar gözün görme kapasitesini düşürür. Uzun süre dikkati bir noktaya toplamak, sürekli bir yöne doğru bakmak gözün hareket kabiliyetini zayıflatır.



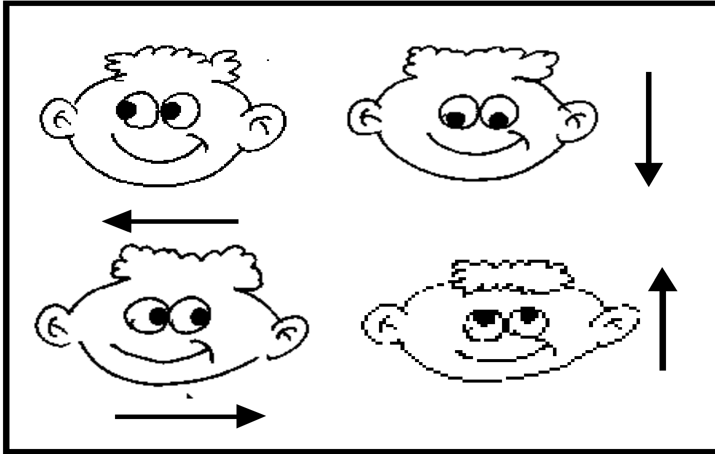
Gözü böyle bir durumdan kurtarmak için bütün vücudu işe katarak, iyice gerilmeye ve derin nefes alıp vermeye başlayın. Bunu birkaç kez tekrarlayın. Bunları yaptıktan sonra omuzlarınızı öne ve arkaya çevirerek hareket ettirin. Bu hareket boyun kaslarınızın rahatlamasını sağlar. Boyun kaslarının rahatlaması gözü de rahatlatır. Boyun kasları ile göz kasları birlikte gerilir. Bu hareketler her ikisi için de faydalıdır. Ayrıca ensenize masaj yapabilirsiniz. Bu masajlar sizi dinlendirirken kaslarınızdaki gerginliğin de ortadan kalkmasını sağlayacaktır.

2- Bakışlarınızı Uzak Mesafedeki Bir Noktadan Yakına Doğru Kaydırın:

Sizden mümkün olduğu kadar uzak bir nokta seçin. Bu büyük bir ağaç olabileceği gibi, size uzak olan bir

bina vb. nesneler olabilir. Önce gözünüzü bu nesnelere odaklayın, sonra elinize aldığınız bir kalemi göz seviyenize kaldırın ve onun ucuna odaklayın. Önce uzaktaki cisme sonra elinizdeki kalemin ucuna odaklanın. Bunu birkaç kez yapın. Yaparken mümkün olduğu kadar hızlı olun. Gözünüz bir uzak cisme bir yakın cisme hızlıca atlama yapsın. Bu egzersizin amacı, gözlerinizi çalıştırarak görme veriminizi artırmaya yöneliktir.

3- Gözlerinizi Sağa-Sola, Aşağı-Yukarı Hareket Ettirin:



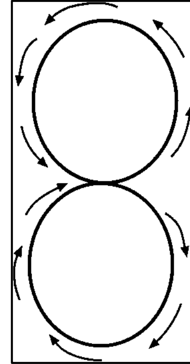
Başınızı sabit tutarak gözünüzü önce sağa, sonra sola, sonra yukarı, sonra da aşağı hareket ettirin. Bu hareketleri oldukça hızlı yapmaya çalışın. Gözlerinizin bakış açısını geniş tutun. Yani gözünüzü görebildiğiniz en sağ noktaya, sonra en sol noktaya, sonra en yukarı noktaya, sonrada en aşağı noktaya odaklayın. Bunları yaparken gözünüzü biraz zorlayın.

Daha ilerisini görmeye çalışın. Bu hareketi bir iki dakika yaptıktan sonra gözlerinizi dinlendirin. Bu egzersiz göz kaslarınızın güçlenmesini sağlayarak görüş

açınızı genişletir. Gözünüzü bir noktaya odakladığınızda gördüğünüz kelime sayısını bu egzersiz sayesinde artırabilirsiniz. Gözün bir odaklanmada daha fazla kelime görmesi daha çok kelime okunmasını sağlar. Birey 5 kelimelik bir cümleyi yavaş okumada 5 odaklanma ile okurken bu egzersiz sayesinde odaklanma sayısı 3'e bazen de 2'ye kadar düşer. Bu da aynı sürede daha fazla kelime okumak anlamına gelir.

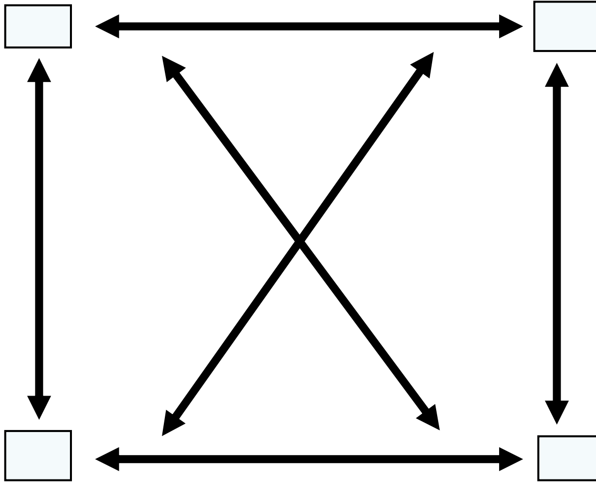
4-Görüş Açınızın İçine ve Dışına Bakın:

Parmağınızı gözünüzün hizasına getirerek 20, 30 cm uzakta tutun ve parmağınızın ucuna odaklanın. Odaklamanızı bozmadan parmağınızı gözünüze yavaş yavaş yaklaştırın sonra uzaklaştırın. Bu hareketleri birkaç kez tekrarlayın. Bu egzersizle gözlerinizin görme verimini artırabilirsiniz. Bu çalışmayla göz hareket halinde olan nesneleri takip etmeyi öğrenir. Dolayısıyla daha çabuk görür. Özellikle hızlı okuma alışkanlığı kazanıldığında göz kelimeler üzerinde hızlıca kayacaktır. Bu esnada okumanın gerçekleşmesi ve anlamın kaybolmaması için gözün tüm kelimeleri görmesi gerekir. Bu çalışmayla gözün görme kapasitesi artırılabilir.



5- Gözünüze Sekiz Çizdirin:

Gözünüzün tam karşısında bir sekiz rakamını düşünün. Gözünüzü bu rakamın çevresinde hızlıca hareket ettirin. Yani gözlerinizle sekiz rakamını çizmeye çalışın. Bu hareketi de birkaç kez yapabilirsiniz. Böylece gözlerinizin hareket kabiliyeti, çevikliği ve kıvraklığı artar.



6- Gözünüzü Bir Köşeden Diğerine Hızlıca Hareket Ettirin:

Bu egzersizin amacı gözlerin hareket kabiliyetini ve dikkat gücünü artırmaktır. Gözlerinizi önce bir köşeye sonra diğerine odaklayın. Gözlerinizi şekildeki gibi hızlıca bir köşeden diğer köşeye, bir yandan öbür yana hareket ettirin.

7- Gözlerinizi Dinlendirin:

- Gözleriniz yorulduğunda onları hafifçe kapatın. Avuç içlerinizi göz kapaklarına gelecek şekilde yavaşça kapayın. Avuç içlerinin sıcaklığını göz kapaklarınıza hissettirin. Asla avuç içlerini göz kapaklarının üzerine bastırmayın. Bir süre böylece bekleyin.
- Gözlerinizi kapatıp karanlığa birkaç saniye bakarak onları dinlendirebilirsiniz.

- Ayrıca gözünüz yorulduğunda veya ağrılar başladığında size en uzak bir cisme odaklanın bir süre sonra ona bakarak bekleyin.
- Gözlerinizi kapayarak güneşe doğru birkaç saniye bakın. Gözleriniz açıkken güneşe asla bakmayın. Göz sağlığınız bozulur.

HIZLI OKUMAK İÇİN HIZLI GÖZLERE İHTİYAÇ VAR

Hızlı okuma ve anlama teknikleri uzmanlarına göre bireyin hızlı okuması için hareket kabiliyeti yüksek gözlere ihtiyaç var. Birçok insanın yavaş okumasının nedeni gözlerinin yeterince hızlı olmamasıdır. Gözün yavaş hareket etmesinin nedenlerinden biri "Hızlı okursam anlayamam." düşüncesi, diğeri de gözün yeterince hareket kabiliyetinin olmamasıdır. Biraz önce belirttiğim egzersizler gözün hareket kabiliyetini artırmaya yöneliktir. Normal bir birey dakikada ortalama 700 kelime okuma kapasitesine sahiptir. Ancak birçok insan dakikada 150 ile 200 kelime okur. Bireylerin düzenli kitap okumayışları, hızlı okursam anlayamam düşünceleri, kelimeler seslendirilirse daha iyi anlaşılır, anlayamadım düşüncesine kapılıp okunan kelimeleri tekrar okumaya çalışmak gibi nedenlerden ötürü bireyler kapasitelerinin altında okuma hızına sahipler.

Hızlı okumayı engelleyen diğer etkenler de vardır. Okunan metnin konusu, kullanılan kelimeler, kelimelerin puntoları, ortamın aydınlatılması vs.. Bunlar daha çok bireyden değil bireyin dışından kaynaklanan etkenlerdir.

Eski alışkanlıkları değiştirmek çok güçtür. İlkokuldan beri okuduğu her kelimeyi bir de ağzıyla telaffuz

etmesi gerektiğini öğrenmiş bireylerin bu alışkanlıklarını ortadan kaldırmaları hiç de kolay değildir. Çünkü vücut her zaman değişime hazır değildir. İlk başta değişiklikleri kabul etmek istemez. Fakat bireylerin çeşitli çalışmaları yapmaları ve ısrarlı olmaları, kazanılan bazı alışkanlıkların ortadan kalkmasını sağlar. Şimdi adım adım bazı alışkanlıkları kazanarak hızlı okumayı öğreneceğiz.

ADIM ADIM HIZLI OKUMA

1 dakikada okunan kelime sayıları				
Gruplar	Kötü	Orta	İyi	Çok İyi
İlkokul	70-80	80-100	100-125	125+
Ortaokul	85-90	90-120	120-145	145+
Lise	100-120	120-145	145-190	190+
Üniversite	115-130	130-150	150-195	195+
Üniversite Mezunu	160-180	180-200	200-220	220+

Bu tabloda görüldüğü gibi lise öğrencilerinin okuma hızı çok iyi olanlarda bile 190 kelime civarında. Oysa araştırmalar dakikada okunan kelime sayısının daha yukarıda olması gerektiğini söylüyor.

1. Adım:

Hızlı okuma alışkanlığını kısa sürede kazanmak için elinize bir kitap alınız. Önce gözlerinizi sayfanın solundan sağına doğru hareket ettirmeyi öğreneceksiniz. İşaret parmağınızı veya elinize alacağınız bir kalemi satırın sol köşesinden sağ köşesine doğru hareket

ettirin. Bu arada gözlerinizle de kelimeleri takip edin. Burada önemli olan kelimeleri okumak değildir. Gözün hareket kabiliyetini artırmaktır. Onun için kelimeleri okumaya çalışmayın. Kelimeleri sadece görün. Gördüğünüz kelimelerin anlamını düşünmeyin. Bir resme bakıyor gibi kelimelere bakın. Bu egzersizi günde 5 sayfayı kapsayacak şekilde yapın. Eğer egzersizi yaparken kelimelerin anlamına takılmaktan kendinizi alıkoyamıyorsanız kitabı baş aşağı tutun ve egzersizleri öyle yapın. Gözlerinizi bir kelimeden diğerine mümkün olduğunca hızlı hareket ettirmeye çalışın.

2. Adım:

Tamamı kelimelerle dolu bir sayfa seçin. Bu sayfada her satırın başındaki ve sonundaki kelimeleri tek tek kare içerisine alın. Gözlerinizi önce satır başında kare içerisine aldığınız kelimeye odaklayın sonra satır sonundaki kelimeye. Bunu mümkün olduğunca hızlı yapın. Gözleriniz bir o kelimeden bir o kelimeye hızlıca atlama yapsın. Burada amaç, gözün hareket kabiliyetini artırarak göz kaslarını güçlendirmektir. Bu egzersizi günde üç dört defa yapınız.

3. Adım:

Okurken birçok insan anlayamam kaygısını yaşar. Bu kaygının sonucunda, okudukları kelimeleri anlayamadım düşüncesiyle geri dönüp tekrar okurlar. Bu ise okuma hızını % 35 azaltır. Beyne anlamsız kelimeler dizini gittiğinden, birey bir süre sonra okumaktan sıkılır. Bu durumdan kurtulmak için daha önceden okumuş olduğunuz bir kitabı elinize alın. Bu kitap kolay anlaşılır ve zevk alarak okuyacağınız nitelikte olsun. Geri dönüş yapmadan aynı anda birkaç kelimeyi okuyacak şekilde okumaya çalışın.

Geri dönüşlerde beyne giden bir metin;

Geri dönüp tekrarlama, tekrarlama siz, siz ilerlemeye, ileri geri giderken, okumaya devam etmektir. Bu, bu, sanki, sözcük ve deyişleri, deyişleri karıştırmak, gibidir. Beyin, beyin bu işi çok karışık, beyin bu işi çok karışık bulur, karışık bulur zira, hiçbir şey, bir anlam taşımıyor, anlam taşımıyor ve akıcı olmuyor, olmuyor.

Beyin kendisine gelen bu metinden bir süre sonra sıkılır. Birey bundan dolayı okumaya bir süre sonra ara verir. Düzenli okumayı bir türlü gerçekleştiremez.

Başlangıçta bu egzersizi yaparken çok sıkılacaksınız. Birçok kelime okumanıza rağmen zihninizde bunların birçoğu kalmayacak. Buna rağmen egzersizi yapmaya devam edin. Bu egzersiz sayesinde beyninize gönderdiğiniz kelime sayısı artacaktır. Beyin başlangıçta buna alışık olmadığı için sıkılacaktır. Ama bu durum geçicidir. Siz egzersiz yapmaya devam edin. Bu egzersizde amaç gözü hızlı okumaya hazırlamak ve beyni dakikada daha çok kelime okumak için programlamaktır. Beyin dakikada 700 kelimeyi rahatlıkla anlayabilir. Oysa birçok insan beynine daha az kelime gönderdiği için dakikada okunan kelime sayısı az olur.

4. Adım:

İlkokulda kelimeleri okurken beraberinde söylemeyi de öğreniriz. Söyleyemediğimiz zaman kelimeleri okumadığımızı düşünürüz. Kelimeleri gözlerimizle görürken ağzımızla da telaffuz ederiz. Telaffuz etmediğimiz zaman anlayamayacağımızı sanırız. Oysa, okuma ağızla değil gözle gerçekleştirilen bir davranıştır. Ağızla kelimeleri telaffuz etmeye çalışmak okumayı yavaşlatır.

Bu alışkanlığın önüne geçmek için iki yol vardır. 1. Yol: kalemle veya işaret parmağıyla kelimeleri takip etmek. Bunu yaparken de son derece hızlı olmak ve

ağzı kapalı tutmak gerekir. 2. Yol: Sakız çiğneyerek veya müzik dinleyerek kitap okumaya çalışmaktır. Ağız sakızı çiğnemekle meşgul olduğu için kelimeleri telaffuz edemez. Zihinde müzikle meşgul olduğundan birey kelimeleri telaffuz etse bile müziğin gürültüsünden dolayı duyamaz. Müzikle kitap okumaya çalışmak sadece ağız hareketlerini yapmamak içindir. Bu alışkanlık kazanıldıktan sonra müzikle kitap okuma davranışına son verilmelidir. Çünkü beyin aynı anda iki şeye yoğunlaşamaz. Ya kitap okumalı ya da müzik dinlemeli.

Bu egzersizleri, ders çalışırken, gözleriniz yorulduğunda ve her zaman yapabilirsiniz. Bu hareketlerin temel amacı hareketsiz kalan gözün hareket kabiliyetini artırmaktır. Gözünüz yeterince hareketli olursa okuma hızınız da otomatik olarak artar. Birçok öğrencinin yavaş okumasının nedeni gözün hareket kabiliyetinin zayıf olmasıdır. Egzersizleri yaparken gözünüzde sulanma ve ağrılar görülebilir. Bunlar göz tembelliği olan bireylerde olur. Egzersizler sürekli yapılırsa bir süre sonra sulanma ve ağrılar ortadan kalkar. Bu hareketleri yapmak hem gözlerinizi dinlendirir hem onun hareket kabiliyetini artırır; böylece hem okuma hızınız artar hem de göz sağlığınız düzelmiş olur.

Göz sağlığı nasıl korunur?

- Işığın doğrudan gözünüze gelmesini engelleyin. Işık, önce okuyacağınız kitaba sonra gözünüze yansıyacak şekilde oturun.
- Uykusuz olduğunuzda kitap okumaya çalışmayın.
- Göz sağlığı için havuç ve maydanoz yiyin.
- A, B2 ve B6 vitaminlerini içeren yiyecekleri tercih edin.

OKSİJEN ve DOĞRU NEFES ALMA

Oksijen hayat ve sağlık için mutlak bir ihtiyaçtır. Günde yaklaşık olarak 11.300 litre oksijen tüketiriz. Vücudumuzdaki 75 trilyon kadar hücreyi sağlıklı tutabilmek için buna ihtiyacımız vardır. Ayrıca oksijen yetersizliği kanserli hücrelerin oluşmasına neden olur. Oksijen, vücudun en çok ihtiyaç duyduğu gıdadır. Beyin, oksijen ihtiyacını karşıladığı oranda doğru düşünür ve çalışır. Vücut ağırlığının % 2'sini oluşturan beyin, alınan oksijenin % 20'sini kullanır. Bütün hücrelerin çalışmasını sağlamak, vücutta oluşan zararlı maddeleri vücuttan dışarı atmak alınan oksijen sayesinde gerçekleşir.

Yaşamın temel olgusu olan nefes alma, zorluklar karşısında insanın baskı ve stresi azaltmakta kullanacağı en önemli doğal tekniklerden biridir. Doğru nefes almak, bireyin performansını artırır. Doğru nefes alıp vermek aynı zamanda vücudun bir otokontrol mekanizmasıdır. Bedeni denetim altına alma yolundaki en önemli adımlardan biri solunumu kontrol altına almaktan geçer. Solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre düzenlenir. Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek demektir. Uzakdoğu sporcularının ustalıklarının gizemi, doğru nefes alma tekniklerinde yatar. Öğrenci sınav esnasında veya ders çalışırken nefesini kontrol ederek daha bilinçli hareket edebilir. Birey için hayati önem taşıyan doğru nefes alma, onu neşelendirmeye kadar varan olumlu etkiler yapabilecek güçtedir.

Bunamamak için bol bol oksijen alın,

Bunamanın başlıca nedeni beyindeki oksijenin azalmasıdır. Oksijen yetersizliğinin başlıca nedeni ise hareketsizlik ve kötü beslenme alışkanlıklarıdır. Atar damar tıkandıkça, beyne giden kan miktarı azalır. Yeni bağlantılar yapmak için ihtiyacımız olan oksijeni beyne kan taşır. İleri yaştaki bir grup insana, on beş dakika boyunca oksijen çadırında tutulduktan sonra yapılan zeka testlerinin sonuçları oldukça etkileyicidir. Yapılan her test sonucunda, zeka seviyelerinin önemli ölçüde artmış olduğu görüldü.

Yaşamımız boyunca öğrenme gücünüzün gelişmesini devam ettirmek için, düzenli beslenerek ve egzersiz yaparak beyninize yeterince oksijen gittiğinden emin olun.

Ruh haliniz iyi değilse, derin ve kesik kesik, hızlı nefes alıp verin. Zihninizde kendinizi en iyi performansta olduğunuz anı yaşıyor olarak düşünün. Dikkatinizi bir noktaya yoğunlaştırın, çok kısa bir süre içerisinde ruhsal durumunuzun değiştiğini göreceksiniz. Gergin ve sinirli iken fiziksel ve ruhsal durumunuz etkilendiğinden performansınız düşerek, yerini kaygı ve kızgınlığa bırakır. O zaman derin ve uzun nefesler alın. Nefesinizi içinizde bir süre tutun, yavaşça dışarı verin. Vücudunuzun en iyi performansı gerçekleştirdiği anlardaki gibi gevşek olduğunu düşünün ve öyle davranın. Dikkatinizi o an yapmak istediğiniz davranışa yoğunlaştırın. Yüz kaslarınıza kendinizden emin bir ifade verin. Başarılı olacağınızı düşünün. Bir süre sonra rahatlayacak, tekrar eski gücünüze kavuşacaksınız.

Okan:

-Vay be! Şu ana kadar nefes almayı bile bilmiyormuşuz.

Elif:

- Haklısın Okan, sana katılıyorum. Hakikaten her saniye yaptığımız nefes alma davranışını bile doğru yapmadığımızı gördüm. Hani deveye sormuşlar; "Neren eğri?" O da cevap vermiş; "Nerem doğru ki!" Bizimki de bundan farksız. Neyse hocam fazla gevezelik etmeyeyim. Siz bize doğru nefes alma tekniğini anlatınız. En azından onu doğru yapalım.

Doğru Nefes Alma Tekniği

Her beceri gibi doğru nefes almak da çalışarak öğrenilecek bir olgudur. Doğru nefes almada, göğüs yerine diyafram kullanılmalıdır. Diyaframı kullanmak insanlara büyük bir rahatlık, denge ve kontrol kazandırır. Dikkat ederseniz, sakin, huzurlu ve kendinizi güçlü hissettiğinizde derin nefes alır ve daha yavaş ritimde verirsiniz. Gergin anlarda ise daha sık, kesik kesik ve düzensiz nefes alır verirsiniz. Bunu atalarımız "Burnundan soluyor" şeklinde ifade ederler. Burnundan soluyan insanlara şöyle bir bakın; hem çok sinirli ve gergindirler, hem de kısa ve kesik kesik nefes alıp verirler. Araştırmalar, nefes tutulduğunda kasların gerildiğini, verildiğinde ise gevşediğini göstermektedir.

Baskı ve stres altında kalan öğrenciler nefeslerini tutarak, kasılıp kalırlar. Nefes tutma ve göğüsten nefes alma vücudu kilitler. Beynin çalışmadığı hissini uyandırır. Öğrenci en kolay soruları bile çözemez, basit konuları dahi anlayamaz. Nefes alma, öğrenme açısından iki hayati öneme sahiptir.

1- Nefes, vücuda alınan glikoz ile reaksiyona girerek beynin öğrenirken kullandığı enerjinin meydana çıkmasını sağlar.

2- Nefes alınması beyne taze oksijen getirir. Bu da beynin çalışma performansını artırır.

Beynin çalışması ve öğrenme gerginliğinden kurtulmanın yolu derin nefes almaktan geçer. Doğru ve derin nefes alma, damarların genişleyerek kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına ulaşmasını sağlar. Stres tepkisi sırasında damarlar daralır ve bedenin değişik bölgelerine giden kan azalır. Bedendeki oksijen miktarının ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, bireyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar. Alınan derin nefeslerle gerginlik yok olur. Akciğerin bütün kapasitesi kullanılır. Böylece hem kan dolaşımı hızlanır hem solunum sistemi yoluyla oluşan hastalıklara önlemler alınır. Derin nefes alırken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır;

a) Burnunuzdan derin nefes alın. Nefes alırken karnınızın şiştiğine dikkat edin.

b) Nefes alırken aldığınız oksijenin ağızdan, boğazdan ve soluk borusundan ciğerlerinize girişini ve oradan tüm vücudunuza enerji olarak yayılışını hissetmeye çalışın.

c) Nefes alma süreniz yaklaşık beş saniye olsun. Daha sonra nefesinizi iki üç saniye tutup sonra yavaşça ve uzun süreye yayarak boşaltın. Bunu yaparken aldığınız nefesin bir kısmını boşaltıp bir iki saniye sonra kalan kısmını verin.

d) Nefesinizi verirken kendinizi fazla zorlamayın. Bırakın nefesiniz kendiliğinden çıksın.

Günün farklı zamanlarında bu egzersizleri yapmak adrenalin, noradrenalin ve nöropinefrin gibi maddelerin

azalmasını ve zamanla kaybolmasını sağlar. Böylece bedende gevşeme sağlanır. Alınan derin nefesi verirken hayali olarak içinizdeki tüm sıkıntıları ve gerginlikleri de nefesinize yükleyerek dışarı attığınızı düşünün. Gerçekte de nefes, vücuttaki gerginliği dışarı atar. Özellikle ders çalışırken sıkıldığınızda veya başınız ağrıdığında balkona çıkın veya pencereden dışarı bakarak birkaç defa derin nefes alıp verin. Sınav esnasında gerginlik ve heyecan hissettiğinizde birkaç derin nefes alıp vermeyi deneyin. Nefes alıp verirken bütün sıkıntılarınızın ve heyecanınızın son bulduğunu düşünün. Biraz sonra rahatlayacaksınız. Bunları sürekli yaparsanız beyninize daha iyi bakmış olursunuz ve performansını artırırısınız.

STRES

Elif,

- Yaklaşık 1,5 milyon insanın yarıştığı bir maratona başladık. Bu yarış sonucunda öğrencilerin sadece % 10'u lisans programlarını kazanıyor. Diğer adaylar ise ya ön lisans programlarına giriyorlar ya da sınava tekrar hazırlanıyorlar. Çok enteresan bir yarış. Kaybedenlerin bol olduğu (% 90) böyle bir yarış bizde ciddi psikolojik baskı oluşturuyor. Stres içinde yaşamak kaçınılmaz hale geliyor.

Stres, içinde bulunduğumuz çağın en büyük sağlık problemlerindendir. Yoğunluğu değişse bile daima bir gölge gibi bizimledir. Günümüzde etkisini daha fazla hissetmemize rağmen tarih öncesi devirlerdeki insanlarda da görülen bir durumdur. Mağara devrinde yaşayan insanların, karınlarını doyurmak için avlanmaları, avladıkları yiyecekleri saklamaları, vahşi ve güçlü hayvanlardan korunmaları, tabiatın zorluklarıyla mücadele etmeleri gerekiyordu. Bu kaçınılmaz durumları yaşamaları, onlara stresi yaşatmıştır. Stres, geçmişte insanların doğa karşısındaki zayıflığından yani doğanın insan üzerindeki etkisinden kaynaklanırken günümüzde ise insanın kendi yaptıklarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Stres, ortaya çıkardığı çeşitli problemlerle, kişinin verimliliğini düşürür, hayattan aldığı zevki azaltır ve yakın çevresiyle olan duygusal ilişkilerini zedeler. Strese karşı verilen tepkiler zamanla çeşitli hastalıkları ortaya çıkarır. Bu hastalıklar; baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabileceği gibi çeşitli psikolojik hastalıklar da olabilir.

Stres; genellikle bireyin bedensel ve ruhsal sınırlarını zorlaması sonucunda ortaya çıkar. Zorlamalar karşısında birey kendi kendini korumaya yönelik “Savaş veya Kaç” diye adlandırdığımız tepkileri vermeye başlar. Bunun nedeni organizmanın bozulan dengesini tekrar sağlama isteğidir. Vücut, stres anında kendisine açılmış bir savaşla mücadele etmek ister. Bunun için organizma kendisinde birtakım düzenlemeler yapar. Mücadelede gerekli olan enerjiyi üretmek için depolanmış yağ ve şeker kana karıştırılır. Solunum sayısı artırılarak beynin ve bedenin daha fazla çalışması için daha çok oksijen alınır. Kalp atışı artırılarak kanın sürekli vücutta dolaşımı sağlanır. Bedene gelebilecek herhangi bir saldırıdan korumak ve daha dikkatli olmak için göz bebekleri büyütülerek daha fazla ışık alınır, algı güçlendirilir. Kaslar gerilir. Herhangi bir fizikî mücadele anında gergin kaslar daha aktiftir. Yaralanmalara karşı kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçirilerek önlem alınır.

Stres anında birey sadece bedensel tepkiler geliştirmez. Çeşitli psikolojik süreçlerde yaşar. Psikologlara göre stresin nedeni; onu zihninde var eden kişidir. Bu nedenle stres çevreden değil, insanın çevresine verdiği tepkiye bağlı olarak ortaya çıkar. Stres anında birey karar vermekte güçlük çeker, kendisini değersiz, yetersiz ve terk edilmiş birisi olarak hisseder. Alışkanlık haline getirdiği davranışları yapmamaya başlar. Gereksiz öfkelenmeler, düşmanlıklar ve kızgınlıklar sergiler. Sürekli hataları ve başarısızlıkları düşünerek hayal dünyasına dalar. Gereğinden fazla titiz olur ve gereğinden fazla çalışır. Sağlığına karşı aşırı ilgi gösterir. Zor uyur ve gece boyunca sık sık uyanır. Bu davranış değişiklikleri karşısında birey psikolojik tepki olarak; geri çekilme, kabullenme, karşı koyma, korku, endişe ve

depresyon gibi duygusal problemler geliştirir. Ayrıca dikkatin azalması, zihni bir konu üzerinde toplama güçlüğü, çeşitli konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık ve takıntılı düşünceler görülür.

Bu tepkilerin ortak özelliği stres anında organizma kendisine yapılmış bir saldırı varmış gibi hareket ederek bedensel ve psikolojik önlemler almasıdır. Vücutta meydana gelen bedensel değişmeler sonucunda birey normal şartlardan daha fazla enerjiye sahip olur. Bu enerjiyi olumlu, ya da olumsuz bir şekilde kullanabilirsiniz. Başarılı insanlar streslerini yapıcı enerjiye dönüştürürler. Stres anında verilen tepkiler, hayatın devamını sağlamaya yöneliktir. İnsan kendisini stresli hissettiği anda bedende salgılanan adrenalin harekete geçer, kana verilen yağ ve şeker amaca uygun bir şekilde kullanılır. Bedende oluşturulan alarm durumuna göre, insan koşar, mücadele eder, varlığını ve elindekileri savunmaya geçer. Bedende var olan bu amaç için hazırlanan maddeler kullanılmaya başlar.

Günümüzde insanlar stresi olumsuz ve zarar verici anlamla ele alıyorlar. Halbuki zorlamalar sonucunda stresle karşı karşıya kalan insan, yeni yollar arama, çalışma, alternatifleri düşünme gibi konularda harekete geçer. Bu zorlamalar sadece bedensel alanda gerçekleşmez. Beynin gücüne ulaşmak, bunları tanımlamak için zihinsel zorlamalara kadar uzanır.

Mehmet anlattıklarıma itiraz etti.

- Olur mu hocam? İnsanlar stresli olmaktan kaçıyor siz ise stresli olmanın aslında iyi bir şey olduğunu söylüyorsunuz. Bu nasıl olur?

Stresin olumlu etkisi olmasaydı ne sporcular dünya çapında rekorlar kırabilirlerdi ne sanatçılar eşsiz sanat eserlerini ortaya çıkarabilirlerdi; ne bilim adamları çağ

açıp çağ kapatan buluşlara ön ayak olabilirlerdi ne de iş adamları birçok ülkenin bütçesinden daha büyük dev şirketler kurabilirlerdi; İnsanları büyük başarılara götüren, bir şeyler yapma isteğini oluşturan strestir.

Bedensel zorlamaların oluşturduğu stres, bedeni harekete geçirerek bireyin örneğin spor alanlarında rekorlar kırmasını sağlarken; zihinsel zorlamalar, yeni ve özgün felsefi, edebi ve bilimsel düşüncelerin önünü açar. Bu anlamda stres, aslında insana zarar vermeyen yarar sağlayan bir durumdur. Fakat bu stresi yaşayan insanın değerlendirmesine göre değişir. Çin dilinde stres kelimesi fırsat ve tehlike sembollerine benzer bir şekilde ifade edilir. İnsan isterse, stresi kendisi için yeni oluşumlar, yeni fırsatlar, yeni kazançlar olarak değerlendirebilir. Ya da aşılması gereken yeni zorluklar, yaşanılması gereken gerginlikler, çeşitli güçlükler olarak da değerlendirebilir.

Stres Yapmayın;

Stresin oluşumu bireyin yaşadıklarından ziyade onlara yüklediği anlamdan kaynaklanır. Çoğu insan stresin, başkalarının bize yaptıklarından kaynaklandığını düşünür. Bazı insanlar stresli bir ailede yaşadıklarını bazıları stresli ortamda bulunduklarını, bazıları stresli bir işte çalıştıklarını, bazıları da stresli bir yaşam sürdürmek zorunda olduklarını düşünerek, isteseler de istemeseler de stresi kendileri oluştururlar. Gerçekte stres, bizim dışımızda gelişen olayları zihnimizde yorumlama biçiminden kaynaklanır.

İnsanlar kendilerini çevreleyen nesne ve olayları, kendi ilgi ve ihtiyaçlarına göre algılar. Algılar duyu organlarından gelen uyarıcıların zihindeki bir aynaya yansıması değildir. Uyarıcıları değerlendirme ve onlara bir anlam verme bireyin bireysel özelliklerinden kay-

naklanır. Bununla ilgili psikologların araştırmaları vardır. Bir araştırmada, deneklere bazı resimler gösterilmiş ve onlardan bu resimlerde yer alan insanların hayatlarına ilişkin hikayeler anlatmaları istenmiştir. Bu araştırma sonunda, deneklerin aynı resimle ilgili olarak değişik hikayeler anlattıkları ve bu hikayelerde daha çok kendi yaşantılarını dile getirdikleri görülmüştür. Bu araştırma, değer sistemimizin bizi çevreleyen uyarıcılardan ziyade bizim onları nasıl algıladıklarımıza bağlı olarak oluştuğunun bir göstergesidir.

Öğrenci, "Niçin zayıf aldım!" "Neden sınavlarda yüksek puan alamıyorum, ben aptal mıyım!" "Çalışsam da bu sınavı benim gibi zeki olmayan birisi kazanamaz!" gibi kendisi hakkında değerlendirmelerde bulunur. Oysaki her öğrencinin düşük not alma, bazı sınavlarda başarısız olma ihtimali vardır. Öğrencinin bu durumdayken karşısına iki seçenek çıkar. Birinci seçenek; "Neden başarısız oluyorum?" sorusunu kendisine sorarak yaşadığı durumdan kurtulmanın yollarını aramak. Burada birey başarısız olma nedenini ders çalışma tekniklerinde, sınav anında soruları okumasında vb. teknik alanlarda araştırır. İkinci seçenek ise "Ben bu sınavı kazanamayacağım, çünkü aptalım, zeki değilim!" "kazanamazsam anne ve babamın yüzüne nasıl bakarım." gibi değerlendirmeler yaparak bedeninde ve duygusal dünyasında arayarak stresi oluşturur.

"Stresten kurtulmak için görevinizi en iyi şekilde yapın"

Hans Selye

Birinci seçenekte öğrenci çözüme odaklanır. Yaşadığı durumu üzüntüyle karşılamak yerine ondan kurtulmanın yollarını araştırarak kendi kapasitesini ve zihinsel faaliyetlerini zorlar. Bu anlamda yaşadığı stresi

olumlu kullanır. İkinci seçenekte ise öğrenci sonuca odaklanır. Daha, başarısız olmadan başarısız olduğunu düşünerek yaşayacağı olay ve durumları düşünerek stresi yaşar. Öğrenci burada stresi yapıcı olarak değil de yıkıcı bir etken olarak kullanır. Oluşturduğu düşünce biçimi başarısızlığını körükler. İlginç olan bedenin her iki seçenekte de aynı tepkileri göstermesidir. İster siz çevrenizdeki kişiler tarafından olumsuz bir şekilde yargılanın, isterse başkaları sizi övgüleriyle göklere çıkarsın, ister sınavda başarısız olun, isterseniz sınavda birinci olun bunların hepsi strestir ve vücut bu olayların hepsine aynı fiziksel tepkiler geliştirir.

Strese Son verin;

Stres en basit tanımıyla olaylara karşı gösterdiğimiz tepkilerdir. Çoğumuz stresin başkalarının bize yaptığı şeylerden olduğunu düşünürüz. Gerçekte ise stres bizim dışımızda gerçekleşen olayları zihnimizde yorumlama biçimimize göre ortaya çıkan tepkilerdir. İki Amerikalı misyoner, İkinci Dünya Savaşı yıllarında biri Kore'de diğeri de Çin'de görev yapmak üzere bu ülkelere gönderilmiştir. Her ikisinin de kişilik özellikleri birbirine çok yakın. Mükemmeliyetçi, yorulmadan çalışan ve işlerinde başarılı kimseler. Japon askeri birliklerince her ikisi de esir alınmış. Esaret hayatı, ağır yaşam şartları, sert bir disiplin, kötü beslenme, hastalık, yokluk, aileden uzak yaşamak ve birbirine benzeyen günlerle dolu üç yıllık esaret. Bu süre içerisinde her iki misyonerde de ciddi derecede rahatsız edecek stres kaynaklı hastalık olmamıştır.

Özgürlüklerine kavuştuktan, normal beslenme düzenlerine ve günlük hayatlarına döndükten sonra her iki din adamında da savaştan önceki stres kaynaklı rahatsızlıklar görülmeye başlanmıştır. Bu kişiler, esir oldukları günlerde son derece olumsuz şartlar içinde yaşama-

larına rağmen, stres kaynaklı hastalıkları ortaya çıkaran iki önemli faktörden uzaktılar "Sorumlulukları yerine getirememe endişesi" ve "başarısız olma ihtimali"

Sağlıklı bir hayat yaşamak için stressiz bir hayat dileyerek işin içinden çıkamayız. Stres hayatımızın bir parçasıdır, onu yok sayarak onun yol açtığı zararlardan ve muhtemel tehlikelerden uzak duramayız. Çünkü hem stres yapan pek çok şey hayatın içinde vardır, hem de strese yol açan etkenlerin bir bölümü başarı için gerekli olan dinamizmin ve gelişmenin sebebidir.

Araştırmalar başarı güdüsü yüksek olanlarla düşük olanlar arasındaki en temel farkın başarı ve başarısızlığı yorumlama biçiminden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Başarı güdüsü yüksek olanlar, başarıyı getiren sebepleri kendilerinde ararlar. Böylece zihinsel ve duygusal enerjilerini kendilerini başarıya götürecek ve kontrol edebilecekleri faktörlere yönlendirirler.

Bir topluluk karşısında konuşmak, birçok insan için zordur ve strese yol açar. Bazı insanlar için ise kitle karşısında konuşmanın keyfini başka hiçbir şey vermez. Bu iki insan arasındaki fark yaşadıkları olayı algılayış biçiminden ve oluşturdukları stresi yönetme farklılıklarından kaynaklanır. Kitle karşısında konuşmayı bir zorluk olarak algılayan bireyler, konuşurken sürekli hata yapacaklarını, dillerinin sürçeceğini, kelimeleri yanlış kullanacaklarını, dinleyicilerin onları dinlerken ince eleyip sık dokuyacağını düşünerek panik havası yaşarlar ve strese girerler. Bu hâl onların rahat konuşmasını engeller. Konuşmayı metin haline dönüştürseler bile onu okumakta güçlük çekerler. Topluluk karşısında konuşmaktan zevk alan bireyler ise kitle karşısında konuşmayı nasıl zevkli hale getireceklerini, hangi örnekleri kullanacaklarını ve esprileri yapacaklarını, etkili konuşmak için seslerini nerelerde yükselteceklerini dü-

şünerek hareket ederler ve stresi olumlu anlamda yaşarlar. Birinci düşünce biçiminde stres başarısızlığı getirirken, ikinci düşünce biçiminde başarıyı getirir.

Bir problemle karşılaşan kişi şartlardan şikayet etmek ve hayıflanmak yerine, duygusal ve zihinsel enerjisini problemi çözmek için kullanırsa hem stresini azaltır hem de başarılı olma şansını artırır. İnsan dünyayı ve şartları değiştirmek yerine kendisini değiştirmeyi denemelidir. Epipoktes'in dediği gibi; "Kişi elinde olanı ve olmayanı bilmeli, ona göre davranmalıdır"

Her şey bizim kontrolümüzün altında. Aslında hepimizde strese, sıkıntıya ve üzüntüye yol açabilecek bütün olaylarla baş edebilecek güç var. Ancak çoğumuz bütün gücümüzü olumsuz düşüncelerin etkisinde kalarak kontrolümüzün dışında gerçekleşen olaylardan veya düzeltmemizin mümkün olmadığı durumlardan kendimizi kurtarmak için kullanırız. Oysa, sadece bulunulan ana odaklanmak gerekir. İnsanları strese götüren en büyük etken, geçmişte yaşanılan olumsuz durumları düşünerek hayıflanmaları, gelecekte yaşanması muhtemel sıkıntıları düşünerek üzülmeleridir. Hayatta daha başarılı ve mutlu yaşamanın yolu alternatif oluşturabilmektir. Geçmişe ve geleceğe odaklanırsanız yaşadığınız ana alternatif oluşturamazsınız. Bu konuda cesaretli olun. Alternatiflerinizin arasında yanlışlar olabilir. Hayat, içinde bazı acı tecrübeleri de barındırır. Stresle başa çıkmanın en kestirme yolu, yanlış yapmaktan korkmamaktır.

Gelecekte ne olacağına, geçmişte ne olduğuna değil şu anda ne yapabileceğinize odaklanın. Geçmişi düzeltemezsiniz ama geleceği planlama şansınız hâlâ var demektir. Geleceğin ne olacağını belirleyen, zihninizde oluşturduğunuz korkular değil; bugünkü eylem ve davranışlarınızdır.

SINAV KAYGISI

Bir araştırmanın düşündürdükleri;

İstanbul'da 5.212 öğrenci üzerinde yapılan araştırmaya göre, üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyi, genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden çok daha yüksek bulunmuştur.

Gerçekte üniversiteye hazırlanan gençlerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu öteden beri biliniyordu. Ancak, bu kaygının ameliyat edilmeyi bekleyen hastalardan kat kat yüksek olabileceği tahmin edilmiyordu. Bu durum ilk defa bir araştırmayla açık bir şekilde ortaya kondu.

Genel anlamda kaynağı belirsiz korkuya kaygı denir. Korku duygusu insanların tehlikeler karşısında kendisini koruyabilmesi için verilen bir tepkidir. Korku sırasında birey çeşitli duygusal ve fiziksel tepkiler verir. Tepkilerin şiddeti korkuyla doğru orantılıdır. Korku sırasında insan, bedensel ve zihinsel güçlerini, korku yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak kullanmaya çalışır. Bundan dolayı herhangi bir şeyden veya durumdan korkmak normal bir tepkidir.

Okan,

- Stresle, kaygı aynı şeyler mi? İnsanların çoğu bu ikisini aynı anlamda kullanıyor. Sınav yaklaştıkça kaygılarım artıyor. Acaba kazanabilecek miyim?

Banu,

- Ben de çok kaygılıyım. Fen lisesi sınavını kazanamadım. ÖSS beni korkutuyor. Kazanamazsam mahvolurum. Annemin babamın yüzüne nasıl bakarım? Kahretsin! bütün çalışmalarımı boşa gidecek. Yine üzülen ben olacağım.

Banu, kaygılanmana hiç gerek yok. Beni sabırla dinlersen kaygının oluşturduğu korkularını ortadan kaldırdığın gibi kaygıyı sınavı kazanmak için kullanmayı öğreneceksin.

Kaygılanma anını yaşayan öğrencilerde ortak bedensel tepkiler görülür. Hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, sesin kısılması, aşırı terleme, yüzün kızarması, baş ağrıları ve dönmeleri, mide kasılması gibi. Bununla beraber kişilere göre farklılık gösteren psikolojik tepkilere rastlanır. Dikkati toplayamama, öğrenilen bilgileri hafızaya alamama, güvensizlik, uyuyamama, aşırı sinirlilik halleri görülür. Kaygı esnasında birey, her tarafa yetişmek isteyen ama bir türlü ne yapacağına karar veremeyen bireyin panik halini yansıtır.

Kaygıyı doğuran etkenler

Sınav yaklaştıkça bireyde negatif heyecanın artması, kendini kötü hissetme, tedirginlik ve güvensizlik, ağlama nöbetleri ve sınavdan kaçma düşünceleri görülüyorsa bu kişi sınav kaygısını yaşıyor demektir.

Kaygı yaşayan öğrenci ders çalışmak ister, ama bir süre sonra kendisini uyumaktan alıkoyamaz. Kendisini yetersiz hissettiği için çalışmak istemez, bazen de çok çalışır; ama sınavda öğrendiklerini bir türlü hatırlayamaz ve soruların cevaplarını bildiği halde olmadık yanlışlıklar yapar. Bu davranış biçimlerini sürekli yaşayan birey gerçek sınavda bu durumları yaşayacağını düşünür. Artık onun için sınav kaygıyı artıran bir faktör haline gelmiştir.

"İnsanın sağlığını koruyan iki faktör vardır. İşini sevmesi ve hayatı sevmesi"

Sigmund Freud

Kaygı durumunda bireyin tepkileri kontrolsüzdür. Kaygının derecesi onu ortaya çıkaran durumdan bağımsızdır. Kaygı, temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanır. Yani öğrencinin sınavdan korkması değil "Sınavda başarısız olma korkusu" kaygıyı doğurur. Çünkü burada öğrenci sınavı değil sınavın sonucunu düşünür. Sınavı, öğrenilen bilgilerin test edilmesi olarak algılamaz. Bu sınavla birlikte, kendi kişiliğinin ve varlığının değerlendirileceğini sanır. Üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin "Ya başarısız olursam, arkadaşlarım kazanır ben kazanamazsam, anne ve babama ne derim..." gibi düşünceleri kaygıyı doğurur.

Aslında kaygının oluşmasının temelinde, öğrencinin sınavı yanlış değerlendirme biçimi yatar. Öğrenci sınava daha girmeden başarısız olacağını düşünür ve buna göre hareket eder. Her düşüncenin, inanca dönüşme potansiyeli, her inancın da kendisini gerçekleştirme gücü vardır. Kaygılanan öğrenci, kaygılanmasına sebep olan düşüncelerin gerçekleşeceği inancına kapılır. Bu düşünce yapısı "başarısız olmaya" endekslenmiştir. Beyin, bu mesajı doğru kabul ederek alır. Bedeni başarıya değil başarısızlığa programlar. Zamanla birey başarısız olacağına kendisi de inanmaya başlar ve kaygı durumu ortaya çıkar.

Kaygı sırasında, beden kimyasındaki değişmeler, beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirlerinin oluşumunu engeller. Yani; kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Bu nedenle yüksek kaygı öğrenciyi başarısızlığa götürür.

Kaygıyı doğuran çevresel faktörler: Kaygı verici durumlar bazen öğrencinin yaşadığı çevreden kaynaklanır. Bazen anne ve babalar; " Kazanamazsan, herkese rezil oluruz." "Bak komşunun çocuğu bile kazandı."

"Verdiğim emekleri helal etmem." "Bütün varımı yoğumu sana harcadım." gibi yaklaşım sergilerler. Çocuklarını sürekli bu şekildeki ifadelerle uyarma yoluna giderler. Öğrenciyi, çeşitli sosyal ve kültürel ihtiyaçları olan bir varlık gibi değil de bir "ders çalışma makinesi" olarak kabul ederler. Sınavın kazanılması için her gün, her saat ders çalışılması gerektiğine inandıkları için çocuklarına sürekli "çalış" derler. Bu deyiş çoğu zaman çocuklarda ters tepki oluşturur.

Ayrıca eğitimcilerin öğrencileri motive etmek için, "Bu konuları öğrenemezsen başarısız olursun." "Sen mi kazanacaksın?" "Bu çalışmayla zor kazanırsın" türünden kullandıkları ifadeler öğrencide kaygı yoksa bile ortaya çıkartır.

Ergenlik dönemini yaşayan genç, ağırlıklı olarak kendi kararlarını kendisi vermek ister. Başkalarının denetimi altında olmak onu rahatsız eder. Onun için bütün kuralların ortadan kaldırılması en temel prensiptir. Bu yüzden anne babaların ve öğretmenlerin kuralcı, katı ve sınırlayıcı olmaları öğrencinin kaygılanmasına neden olur.

Ey anne, baba ve öğretmenler, öğrencilerin kaygılarını artıracak bu tarz yaklaşımlardan vazgeçin. Öğrenciyi çalışmaya yönlendiriyorum derken onları kaygılandırmayın. Çocukları başkalarıyla kıyaslamak yerine bir önceki durumlarıyla kıyaslayın, tehdit ve aşağılamak yerine ödül ve yücelme yolunu tercih edin. Bu davranış şekilleri öğrencinin kaygısını önlemekle birlikte sizin öğrenciyle olan iletişiminizin kuvvetini artırır. Siz öğrenciye bu şekilde daha faydalı olabilirsiniz.

Bireysel faktörler: Sınava hazırlanan öğrencinin başarısız olma ihtimalini düşünerek hareket etmesi kaygıyı ortaya çıkarır. Bireyin "geri zekalı bak bunları

öğrenemedin", "bu kafayla sınavı zor kazanırsın", "okuyorum, tekrar ediyorum, saatlerce çalışıyorum ama anlamıyorum. Ben aptal mıyım?" gibi kendisini değerlendirmesi öğrenmesini sabote eder.

Ayrıca daha önceki sınavlarda alınan olumsuz sonuçlardan etkilenerek bu sınavda da başarısız olma endişesini taşımak sınav kaygısını kaçınılmaz kılar. Öğrencinin kişisel ve ailesel çatışmalar yaşaması da kaygının nedenleri arasındadır. Öğrencinin önündeki sınavla ilgili seçeneklerdeki kararsızlığı, ailesi ile onun tercihlerinin örtüşmemesi çatışmalarla beraber kaygıyı da getirir.

Kaygıyı azaltmanın pratik yolları:

1-Sınavı ölüm-kalım savaşı olarak görmeyin. Sınav sonucunda başarısız olmanız; sizin, değersiz, hiçbir işe yaramayan, beceriksiz bir kişi olduğunuzun göstergesi değildir. O nedenle sınav için olumlu düşünün.

2-Geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Geçmişte yaşadığınız olaylar için üzülmeniz gelecekte yaşayacağınız olayları değiştirmez. Siz o olaylardan sadece ders alın.

3-Başarısız olma ihtimalinizi düşünerek alternatif hedefler oluşturun.

4-Başarısızlıklardan ders alarak hareket edin

5-Sınav kişiliğinizi değil bilginizi ölçmeye yöneliktir. Bunu aklınızdan çıkarmayın.

Sınavla ilgili faktörler: ÖSS'yi uygulayan ÖSYM sınavla ilgili kuralları her yıl önceden duyurmasına rağmen özellikle sınav yaklaştıkça öğrenciler arasında çeşitli söylentiler dolaşır. "Bu sene soruları, falanca üniversite veya bilimsel çalışmalar yapan kurum hazır-

layacakmış. Bu yüzden sorular zor olacakmış." "Sınavda bazı soruların puanı diğer sorulara göre daha fazla olacakmış", "Soru sayısı değişecekmiş", ".... dersinden soru çıkan konular değişmiş." gibi söylentiler öğrencide sınav kaygısını artırır.

Bunun için öğrenci sağdan soldan duyduklarına inanmak yerine ÖSYM'nin yayımladığı sınav kılavuzundaki bilgilere itibar etmeli. Kafasını kurcalayan konuları da bu işte uzman olan rehber öğretmenlere sormalı.

STRESTEN KURTULMA

Banu;

- Bir an önce bu durumdan kurtulmak istiyorum. Ders çalışmaya dinç bir kafayla başlamak gerekiyor. Artık zihnimde binlerce soru işareti görmek istemiyorum. Hocam kurtarın bizi stresten.

Acele etme Banu. Biliyorsun paniğe kapılmak da strese neden olur. Stresten kurtulduğun gibi onu doğru kullanmayı da öğreneceksin. Gerçi senin ifaden Nasrettin Hoca'nın "Aman hoca kurtar bizi fillerden!" hikayesini hatırlattı bana.

Stres sonucunda oluşan gerginlik çeşitli ağrıların görülmesine neden olur. Stresle beraber gerilen vücutta damarlar daralır, buna bağlı olarak vücudun belirli bölgelerine giden kan akımı bozulur ve azalır. Bir dokunun yeterli miktarda kan alamaması halinde ağrılar başlar. Çünkü gergin dokunun daha çok oksijene ihtiyacı varken, kanın az gitmesiyle (dolayısıyla eksik oksijenin gitmesi) ağrılar başlar.

Stres anında adrenalin ve noradrenalin sinir sistemini etkileyen salgılar salgılanır. Bunlar da doğrudan

veya dolaylı olarak kasların gerginliğini artırır. Böylece ağrılar gerginliklere, gerginlikler kaygılanmaya, kaygılanmalar da ağrıların artmasına neden olur.

Strese bağlı baş ağrıları günlük yaşantımızdaki olayların etkisinden bağımsız olarak ortaya çıkar. Sabah uykudan uyanınca başlar, gün boyu sürer. Bu ağrılar örneğin üşütmeden dolayı başın ağrımasından farklıdır. Sürekli ve günlük yaşantılardan bağımsız olarak görülür.

Stres oluşurken bedende çeşitli kimyasal değişmeler gerçekleşir. Bedende gevşemenin başlamasıyla, salgılanan kimyasal maddeler kaybolur. Bedeni stresin esirinden kurtaran bireylerin solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak ve alnı serindir. Bu durumdaki bir insanın kasları gevşek, hormonal dengesi yerinde ve beden metabolizması düzenlidir.

Gevşemenin başlaması için gerginliği ortadan kaldıracak unsurlar devreye sokulmalı. Solunum derinleşirse (stres anında hızlanır) kalp vurum sayısı azalır (Stres anında fazladır). Derin nefes alınıp verilmesi vücudun değişik bölgelerine giden kan miktarını artırır (Stres anında azdır). Kan miktarının artmasıyla hücrelere giden oksijen miktarı da artar (Stres anında azdır). Damarlar genişler, genişleyen damarlarla vücudun değişik bölgelerine taşınan kan miktarı artar. Kalp vurum sayısının düşmesiyle beraber kan basıncı düşer. Kan basıncının düşmesi yüksek tansiyon hastası olanlara son derece faydalıdır. Böylece stresin olumsuz yanları ortadan kalkar.

Düşüncelerimiz ve duygularımız bedenimizi şekillendirir. Zihninde kendisine sıkıntı veren bir düşünceyi taşıyan kişinin beden yüzey sıcaklığı düşer, kas ger-

ginliği ve ter bezi faaliyetleri artar. Düşüncede başlayan stres, bedeni sarar. Bedeni stresten kurtarmak için birey önce, kendisini strese sokan düşüncelerden kurtulmalıdır. Kişi, bu anda vücudunu yormayacak bir pozisyon alarak derin ve düzenli nefes alıp vermeli, düşünce biçimini düzenlemelidir.

Dr. Cooper'a göre hücrelere giden oksijen miktarı fiziki egzersizlerle artırılarak birey stresten kurtulabilir. Çünkü insan taşıdığı oksijen ve diğer yararlı maddelerle beslenir. Hücrelerin hayat süresini uzatmanın ve onları sağlıklı kılmanın yollarından biri de fiziki egzersizlerdir. Artan ve hızlanan kan akımı nedeniyle hücreler daha iyi beslenir, böylece hücrelerin hem daha sağlıklı hem de daha uzun ömürlü olması sağlanır.

Fiziki egzersizlerin yararları:

- *Kaslardaki gerginlik yok olur.*
- *Zihinsel gevşemeler yaşanır.*
- *Yapılan işlerde etkinlik artar.*
- *Enerji miktarında artış olur.*
- *Duygusal boşalma ve rahatlık sağlar.*
- *Daha iyi bir uyku düzeni sağlanır.*
- *Endişeler azalır.*
- *Daha sağlıklı bir hayat yaşanır.*
- *Bel ve sırt ağrılarından korur.*
- *Kalp hastalığı riskini azaltır.*

Spor yapmak sağlıklı bir hayat sürmek için son derece gereklidir. Düzenli yapılan spor faaliyetleri duygusal sükûnet, problemsiz uyku ve kan basıncında (tansiyonda) düşüş sağlar. Ayrıca düzenli spor yapanların nezle ve grip gibi hastalıklara daha az yakalan-

dıkları bilimsel bir gerçektir. Hiç şüphesiz düzenli beden egzersizlerinden etkilenen kalptir. Yeni damarcıklar (kapille) yollarının oluşmasına yardım ederek, kalbi besleyen damarlara giden kan miktarını artırdığından dolayı kalp krizi geçirme ihtimalini azaltır.

Stresten kurtulmak için düşünce biçiminin düzenlenmesi:

Stresin oluşumu iki temel koşuldan kaynaklanır. Stresi oluşturan birinci sebep daha çok bireyin yaşadığı olaylarla, yani çevresinde meydana gelen hadiselerle ilgilidir. İkincisi ve belki de stresin en önemli nedeni, kişinin yaşadığı olayları değerlendirme ve hayata bakış biçimidir. İnsanların bir çoğu, duygu ve düşüncelerini şekillendiren unsurların, çevrelerindeki insanlar ve meydana gelen olaylar olduğunu düşünürler. Böyle yapmakla hem strese girerler; hem de onunla başa çıkmayı güçleştirirler. Yapılan bu hata; stresin, bireyin olayları değerlendirme biçiminden kaynaklandığını görmesini engeller. Bundan kaynaklanan stres kronikleşmeye sebep olur. Stresten kurtulmanın en önemli adımı bireyin düşünce biçimini düzenlemesidir.

Düşünce, duygu ve davranışlar birbirinden bağımsız değildir. Vücudumuz zihnimizin emrindedir. Zihnimiz nasıl düşünürse, vücudumuz onu yansıtır. Bunun tersi de doğrudur. Düşünceler duyguları, duygular davranışları şekillendirirken; davranışlar duyguları, duygular da düşünceleri değiştirebilir. Vücudumuzla ne söylemek istersek, zihnimizde o duyguyu yaşarız. Tavır ve davranışlar düşünce yumağından başka bir şey değildir.

Strese dayanıklı olanlar:

- *İşlerinde ve sosyal hayatta daha aktif olanlar*
- *Yaptıkları işten ve katıldıkları sosyal faaliyetlerden zevk alanlar.*
- *Mücadele ve değişiklikten hoşlananlar.*
- *Hayatlarını ve çevrelerindeki şartları kontrol ettiklerine inananlar.*
- *Olumlu düşünenler.*
- *Hoşgörülü ve esnek bir yapıya sahip olanlar.*
- *Yakın çevreleriyle olumlu duygusal ilişki içinde bulunanlar.*

Birçok öğrenci çeşitli duygu, düşünce ve davranışlarıyla strese davetiye çıkartır. Sınav yaklaştıkça "Heyecanlanmak istemiyorum ama elimde değil." "Çok korkuyorum." "Başarısız olacağım." "Aşırı stresliyim, kendimi stresten kurtaramıyorum." gibi düşünceleri taşırlar. Stresi böylece hem yaşatırlar, hem de yok olmasını zorlaştırırlar.

Olayları bu tarz değerlendiren bireylerde stres oluşur. Birey önce bu ifadeleri zihninde değerlendirmeye tâbi tutar. Bu olayları yaşama gerekçelerini araştırmadan, onları yaşamanın kaçınılmaz olduğunu düşünürler. Bu düşünce stresin ortaya çıkmasına neden olur. Birey bunları yaşamadan yaşadığını zihninde tasarlayarak bu olaylara ait zihinsel süreçleri yaşar. Kişi kendisini sıkıntıya sokar. Bu hal beynine ve diğer hücrelere giden oksijen miktarını azaltır. Vücutta terlemeler başlar. Stres tepkisini kendisi gösterir.

Oysa ki birey olayları stres oluşturmayacak şekilde değerlendirebilir. "Sınav çok rahat geçecek." "Çok sakinim." "Kesinlikle başarılı olacağım." tarzında değerlendirmelerde bulunmalı. Fakat bazen insanlar olum-

suza odaklanmayalım derken beyinlerini olumsuza odaklarlar. “Stres yapmayacağım.” şeklinde ifadeler kullanarak stresten kurtulacağını düşünürler. Bilinçaltına atılan bu düşünce “Stres yap(may)acağım” kısmını alıp ona göre hareket edebilir. Bu, bilgisayar kullanırken bir tuşa basmaya çalışırken elimizin kaymasıyla aynı anda iki tuşa birden basmaya benzer. Bunun sonucunda karşımıza üç farklı durum çıkar. Birinci durumda aynı anda iki tuşa basmamızdan dolayı bilgisayar kilitlenebilir. İkinci durumda basmak isteğimiz tuşa öncelik vererek isteğimiz yerine gelebilir. Üçüncü durumda basmak istemediğimiz tuşa öncelik vererek istemediğimiz işlem gerçekleşebilir. Bilinçaltında da buna benzer süreç yaşanır. Bilinçaltı bu şekilde gelen bir isteği yorumlarken yanlış yapabilir. Onun için hastalanmamaya değil, sağlıklı olmaya; mutsuz olmamaya değil, mutlu olmaya; başarısızlığa değil başarıya; stressiz olmaya değil, sakin olmaya odaklanmalıyız.

10.BÖLÜM

- *Mart Sendromu*
- *Deneme Sınavları*
- *Yüksek Başarı için İpuçları*
- *Sınav Öncesi*
- *Sınav Sabahı*
- *Sınav Anı*

BAŞARIDA SON NOKTA (.)

BAŞARIDA SON NOKTA (.)

Kışın en soğuk günlerini yaşıyorduk. Aylardan şubat, günlerden salı idi. Böyle soğuk bir günde sıcak bir ortamda görüşmeliyiz diye düşündüm. Bu yüzden son görüşmeyi çalışma odamda yaptık. 3 yıllık beraberliğimizin sonuna yaklaşmıştık. Bu öğrencilerimizle başladığımız görüşme maratonunun sonuncusuydu. Her başlangıcın bir sonu olduğu gibi bu görüşmelerin de elbette ki bir sonu olacaktı. Son buluşmamızda son noktayı koyacaktık. Evet son noktamız "başarı" idi.

Öğrencilerime ÖSS maratonunda karşılarına çıkacak her konu hakkında bilgi vermiştim. Sınava yaklaşık dört ay kalmıştı. Bugün sınava hazırlanmanın ve başarılı olmanın son aşaması olan deneme sınavları ve sınav stratejileri bölümünü anlatacaktım. Böylece son noktayı koyacaktık. Noktanın konmasıyla birlikte 3 yıl süren birlikteliğimiz belki son bulacaktı. Çünkü sınav yaklaşıyordu. Onların zamanlarının çoğunu sınava hazırlanmakla geçirmeleri gerekiyordu. Ara sıra yine bir araya gelecektik. Ama o birlikteliklerimiz havadan sudan konuşmayla geçecekti. Belki sınav heyecanlarını yatıştırmak için bazı konuları tekrar bahsedebilirdik.

3 yıl önce karşılaştığım Elif ve arkadaşlarıyla antlaşmaya vardığımız zorunlu ama mutlu birliktelik son buluyordu. Zorunlu beraberlik dedim; çünkü onlar bana ben de onlara söz verdim. Zorunluydu çünkü konuştuğumuz bütün konuların ÖSS'de başarılı olmaya direkt

veya dolaylı olarak etkisi vardı. Sınava adete birlikte hazırlandık. Bunları düşünürken kapım çaldı. “buyurun” dedim. Gelenler Elif ve arkadaşlarıydı. Selamlaştık. Hepsi iyi görünüyordu. Ancak sınavın yaklaşmasıyla çalışmaları bir hayli hız kazanmıştı. Bu yüzden biraz yorgun gibiydiler. Ben de selamlaşma faslını fazla uzatmadan konuşmaya başladım.

Arkadaşlar bugün sizlere iki önemli konudan söz edeceğim. Bunlardan birincisi yaklaşan sıcak havalarla birlikte ders çalışma alışkanlığını kaybetmeniz (Mart Sendromu), ikincisi de deneme sınavlarıyla birlikte ÖSS’de başarılı olmanın yolları.

ÖSS’DE MART SENDROMU

“Mart kapıdan baktırır; kazma kürek yaktırır” atasözü kışa gerektiği gibi hazırlanmayanların durumunu veciz bir şekilde anlatır. ÖSS adayları için Mart ayı önemli bir kavşaktır. Bu kavşakta adaylar belirleyecekleri strateji ile kazanma veya kaybetme yolundan birini seçerler.

Mart ayında üç grup öğrenciyle karşılaşmak mümkündür.

Birinci grup: ÖSS’ye düzenli bir şekilde hazırlanan sınava kadarda düzenli çalışmaya devam edecek olan öğrenciler. Sınava giren öğrencilerden sadece % 15; bu grupta yer alır.

İkinci grup: Sınava düzenli çalışmaya çalışan ancak ara sıra çalışmayı ihmal eden öğrencilerin yer aldığı gruptur. Bu grupta sınava giren adayların % 40’ı yer alır. Bunların birçoğu 185 puan barajını aşmalarına rağmen ancak % 25’i bir yükseköğretim programlarından birini kazanabilir.

Üçüncü grup: Sınava şu ana kadar düzenli bir şekilde hazırlanmamış bu aydan sonrada hazırlanmayı düşünmeyen adaylardan oluşur. Bu öğrenciler daha çok aileleri veya çevresindeki kişilerin etkisiyle sınava girerler. Durum böyle olmasa bile sınavı kazanmak için herhangi bir çabaları olmayan öğrencileri içerir.

ÖSS'de sonbahar Ocak ayı ile başlar. Bu aydan itibaren sınavı kazanma ümidini yitiren adaylar ders çalışma sürelerini azaltır. Çalışmaları gereken bazı derslere hiç çalışmamaya (sayısalcı adaylar sözel derslere, sözelciler de sayısal derslere çalışmamaya) başlar. Kendilerine deneme sınavı uygulamamaya veya uygulasalar bile sınavın sayısal ve sözel bölümünden sadece birinin sorularını çözmeye diğer bölümün sorularına hiç bakmaya başladıkları ay Ocak ayıdır. Mart ayı ÖSS'den kopmaların doruğa yükseldiği aydır. Sizlerin de bildiği gibi sonbaharın ilk aylarında kışa en dayanıksız ağaçlar yapraklarını dökmeye başlar. Ocak ayı itibariyle ÖSS sürecinde ilk yaprak dökümü başlar. Mart üniversite adayları için sonbaharın en son ayıdır. Nisan, Mayıs ve Haziran aylarına (ÖSS'nin en sert ve çetin geçtiği aylara) kendini hazır hissetmeyen adaylar rüzgarın etkisiyle ağaçtan kopan yapraklar gibi birer birer dökülmeye başlar.

ÖSS'ye hazırlanan adayları hayalini kurdukları üniversiteye kavuşturan köprü mart ayıdır. Sınava profesyonelce hazırlanmayan adaylar bu köprüden başarılı bir şekilde geçemezler. Kendilerini yoğun kış ortamına hazırlayamazlar ve bu sürecin sonunu başarısızlıkla tamamlarlar.

Adayların kendilerini Mart sendromundan kurtarmaları gerekir. Bunun için şunlar yapılabilir:

Hedeflerinizi tekrar gözden geçirin.

Gelecekte nasıl bir hayat yaşamak istediğinizi net bir şekilde kararlaştırın.

Daha önceden gelecek konusunda karar verdiyseniz ve verdiğiniz kararlar arasında üniversite okumak var ise en azından kendinize vermiş olduğunuz sözü gerçekleştirmek için çalışmaya başlayın.

Hayatta en kötü söz “keşke” sözüdür. Çünkü keşke; pişmanlığın, yanlışlığın, kötülüğün, istenmeyen durumun bir ifadesidir. Yaşantınızın kalan kısmında keşke dememek için...

Yeniden bir ders çalışma planı yapın. Çünkü her yenilik insana heyecan verir.

Şu an itibariyle ÖSS’ye 80 gününüz kalmış olduğunu varsayarsak:

Günde 4 saat çalışırsanız sınava kadar 320 saat eder.

Günde 5 saat çalışırsanız sınava kadar 400 saat eder.

Günde 6 saat çalışırsanız sınava kadar 480 saat eder.

Haftada iki ÖSS deneme sınavı çözerseniz 22 deneme sınavı eder.

Bu tabloya göre şu ana kadar düzenli ders çalışmayan adaylar bile bundan sonra düzenli çalışmaya başlarsalar yüksek puanlı bölümler olmasa da bazı bölümleri rahatlıkla kazanabilirler. Unutmayın sınava az kaldı ama hale sınava çalışmak için geç kalmış sayılmazsınız. O halde neyi bekliyorsunuz. Kendiniz için bir iyilik yapın ve çalışmaya hemen başlayın.

DENEME SINAVLARI

Bilgi seviyeniz çok yüksek olsa bile sınavda gerçek başarıyı yakalamanız için bazı teknik bilgilere ihtiyacınız olacak. Ben de bu teknik bilgiler üzerinde dura-

cağım. Yani öğrendiklerimizi sınav anında etkili bir şekilde kullanmanın yollarından bahsedeceğim.

Deneme Sınavlarıyla;

- Eksiklerinizi belirleyecek,
- Sınav sistemine alışacak,
- Soru tiplerini kavrayacak,
- Sınav heyecanını atacak,
- Başkalarının arasındaki yerinizi ve durumunuzu görecek,
- Zamanı kullanmayı öğrenecek,
- Gelişiminizi takip edecek,
- Öğrendiklerinizi kullanma yeteneğinizi geliştirecek,

ÖSS'ye hazır hale geleceksiniz.

* Öğrenmenin En Kalıcı Yolu

- Sürekli çalışmama rağmen, ÖSS'ye hazır olmadığımı hissediyorum.
- Öğrendiklerimi bir türlü hatırlamıyorum.
- İnşallah üniversiteye giriş sınavında hatırlarım…

gibi iç konuşmalar üniversiteye hazırlanan tüm öğrencilerin zihnini meşgul eder. Bu soruların etkisiyle sınava gerektiği gibi hazırlanamayan birçok öğrenciye rastlamak mümkündür.

Sevgili öğrenciler, üniversiteye adayları, şu an insanların kullandığı herhangi bir otomobilin üretim serüvenini hiç düşündünüz mü? Caddelerde dolaşan, bizi bir yerden diğer bir yere götürmeye yarayan otoları kastediyorum. Bir otomobil üreticisi önce araç üreti-

minde kullanacağı malzemeyi sağlar, daha sonra üretim yapabileceği uygun bir mekan hazırlar. Yani fabrikasını kuracağı yeri seçer. Peki bunlar otomobil üretimi için yeterli mi? Üretim esnasında insan gücüne ihtiyaç yok mudur? İnsan gücü ihtiyacını karşılamak için tasarım mühendisinden temizlik görevlisine kadar gerekli personeli fabrikasında çalıştırmak için işe alır. Böylece otomobil fabrikası üretim yapmaya hazır hale gelir. Ancak hemen seri üretime geçilmez. Önce numune olabilecek birkaç otomobil üretir. Bu otomobilleri yüzlerce farklı teste tabi tutar. Bunlar hava koşullarına dayanaklılık, motor gücü, kaportanın ömrü, yakıt tüketim sistemi vb. Üretilen numune otomobillerin işi bitmemiştir. Yine yüzlerce farklı kaza testlerine tabi tutulur. Yani otomobillere önceden tasarlanmış kazalar yaptırılır. Üreticinin bu esnada birçok otomobili hurdaya döner. Şimdi sorarım size hurda otomobiller üretici için bir kayıp mı? Yoksa bir kazanç mı? Üretici "Yüzlerce otomobilimi üretim esnasında kaybettim." diyerek üzülür mü? Yoksa sevinir mi?

- Elbette ki üzülmez.

- İşte "en kalıcı öğrenme tipi", kayıpların kazanca dönüştüğü öğrenme tipidir.

"Hatalar çoğunlukla iyi bir öğretmendir."

J.A.Froude

Şimdi hikayemize devam edelim. Üniversite adayının üniversite öğrencisi olması için öncelikle yani öğrenme sürecinin gerçekleşmesi için bilgiyi üreteceği dokümanlara (testlere, soru bankalarına ve ÖSS'ye hazırlık kitaplarına) ihtiyacı vardır. Bununla birlikte bu dokümanlarda yer alan bilgileri zihnine aktarması için uygun bir ortam gerekir. Yeterli miktarda doküman ve

uygun ortam tek başına yeterli midir? Elbette ki hayır! Zihne kaydedilen bilgilerin sağlam kaydedilip kaydedilmediğini ölçecek deneme sınavlarına yani otomobil üretiminde olduğu gibi çeşitli testlere tabi tutulması gerekir. Şimdi tekrar sorayım size deneme sınavlarındaki başarısızlık veya başarı bir kayıp mı? Yoksa kazanç mı?

- Bu soruya verilecek yanıt tabi ki kayıpların kazanca dönüştüğü "kalıcı öğrenme" dir. Öğrendiği bilgilerin sağlamlılığını deneme sınavlarıyla test etmeyen öğrenciler gerçek sınav için kendilerini hazır hissetmeyeceklerdir ya da hazır olmayacaklardır. Tıpkı çeşitli testlere tabi tutulmadan piyasa sürülen otomobil gibi.

Şimdi kayıpları nasıl kazanca dönüştürebiliriz biraz da ondan bahsedelim:

1- Deneme sınavları boy aynasıdır:

İnsanlar yeni bir kıyafet aldıklarında hemen boy aynasının karşısına geçip elbisenin kendilerine yakışıp yakışmadığına bakar. Kıyafetin bedenlerindeki duruşuna, kullanışlı olup olmamasına, kalitesine, fiyatına, rengine vb. özelliklerine dikkat ederek kıyafeti almaya karar verirler. Deneme sınavları da bir boy aynasıdır. Sınava giren her öğrenci aldığı puanın kendisine yakışıp yakışmadığını görme fırsatını yakalar. Bireyler hedefe olan uzaklıklarını veya yakınlıklarını tespit ederek, kalan günlerde nasıl çalışmaları gerektiğini, sınav süresini doğru bir şekilde kullanıp kullanmadıklarını deneme sınavları sayesinde öğrenirler.

2- Öğrenmenin bir yolu da deneme sınavlarıdır:

Öğrenmenin çeşitli yolları vardır. Bunlardan birisi de deneme-yanılma yoluyla öğrenmedir. Deneme-yanılma yoluyla öğrenme yaşantılar sonucunda gerçek-

leştiği için diğer yollara göre daha kalıcıdır. Öğrenci daha önceden öğrendiği bilgileri deneme sınavında soruları çözerken uygulama fırsatını yakalar. Birçok öğrenci öğrenmeyi bilgiyi hafızaya depolama olarak algılar. Oysaki önemli olan bilgilerin depolanması değil sınav anında soruları çözerken kullanılmasıdır. Deneme sınavları yoluyla öğrendiğiniz bilgileri kullanıma dönüştürüp dönüştüremediğinizi göreceksiniz. Farklı soru tipleriyle, konuların değişik ayrıntılarıyla karşılaşıp bilgilerinizi pekiştireceksiniz. Her denemeden sonra yapacağınız çalışmayla yeni bilgiler öğrenmek için bir basamak oluşturabilirsiniz. Sınavdan sonra yanlış yaptığınız ve yapamadığınız soruların doğru çözümünü öğrenerek deneme sınavını öğrenmede bir kazanca dönüştürebilirsiniz.

*** Deneme Sınavlarının daha verimli olabilmesi için;**

- *Denemeler gerçek sınava ne ölçüde benziyorsa ölçücülüğü gerçeğe daha yakın olacaktır. Bu yüzden her şeyden evvel sizin bu sınavları ciddiye almanız, bunlara hazırlanarak girmeniz gerekmektedir.*
- *Okulunuzun veya dershanenizin yaptığı deneme sınavları haricinde de deneme sınavı bulmalı ve kendi kendinize uygulamalısınız.*
- *Ciddi ve kaliteli kurum veya yayınevlerinin denemelerini öncelikle tercih ediniz. Kaliteli deneme sınavı; zor sorulardan oluşan deneme sınavı demek değildir.*
- *Deneme sınavında süre tutmayı unutmayınız.*
- *Mutlaka kodlama yapabileceğiniz bir cevap formu kullanınız.*

- *Sayısal ve sözel bölüm ayrımı yapmadan, bütün soruları cevaplandırmaya çalışınız.*
- *Sınav bitiminde cevaplarınızı kontrol ediniz. Yanlış cevaplandırdığınız sorulara tek tek bakarak doğru cevabı öğrenip nerelerde hata yaptığınızı anlamaya çalışınız.*
- *Boş bıraktığınız soruların doğru cevaplarına bakarak soruyu niye çözemediğinizi tektik edin. Şayet çözümle alakalı bir fikriniz hala yoksa not alıp ilgili konuyu tekrar çalışınız.*
- *Bir haftadan daha sık deneme sınavı yapmayınız. Sınav yaklaştıkça bu sayıyı artırabilirsiniz.*
- *Kaç puan alacağınızdan çok, yaptığınız net sayısı ile ilgilenin. Birkaç denemeden sonra net sayınızda bir artış göremediğinizde hemen ümitsizliğe kapılmayınız. Bu sınavlar, neticede deneme sınavıdır ve hatalarınız görmeniz için yapılmaktadır.*
- *Gerçek bir sınav, mutlaka denemelerden daha kolay olacaktır. Yeter ki siz, aşırı derecede heyecanlanıp bu kolaylığı zorluğa dönüştürmeyiniz.*

** Bu öneriler Zaman Gazetesi'nin Rehber Abi rumuzlu yazarının köşesinden alınmıştır.*

Lise hayatında öğrenciler çoğu zaman klasik tarz dediğimiz yazılı yöntemiyle sınava tabi tutulur. Bu sınavların özelliği sorulan sorulara ayrıntılı cevap verme esasına dayanmasıdır. Sorular kısa olurken cevaplar uzun olur. Deneme sınavlarında ise durum farklıdır. Öğrenciye cevap olabilecek seçenekler sunulur. Öğrenci doğru cevabı bu seçenekler arasından bulur. Dolayısıyla o konuyla ilgili söylenebilecek yanlış cevapları da bilmesi gerekir. Öğrenciler deneme sınavı sa-

yesinde bir soruyla ilgili söylenebilecek yanlış cevapları da öğrenmiş olur.

3- Strateji belirlenir:

Daha öncede belirdiğimiz gibi deneme sınavları hazırlık maçlarından farksızdır. Futbol takımları hazırlık maçlarını dikkate alarak gerçek müsabakalar için strateji belirler. Takımı, rakibe göre 3-5-2, 4-4-2, 4-5-1 vs. şeklinde oyun sistemi kurarak oynatır. Öğrenciler ÖSS öncesi deneme sınavlarında değişik sistemler denemeli, kendilerine strateji belirlemelidirler. Önce Türkçe dersinden başlamak, sayısal bölüme 105 dakika ayırmak, soruları kalem kullanarak çözmek, daha dikkatli davranmak gibi.

4- Deneme sınavları ders çalışmada devamlılığı sağlar:

Bir sınıftaki öğrenciler birbirine eşit iki gruba ayrılmıştır. Birinci gruba sınavlardan sonra aldıkları notlar söylenmiş, sınavda yaptıkları yanlışlar belirtilmiş ve bir sonraki sınav için uyarılar yapılmıştır. İkinci gruba ise yıl boyunca uygulanan sınavların sonuçları hakkında bilgi verilmemiş. Bu iki grubun başarıları değerlendirilmiş. Yıl sonunda sınav sonuçları değerlendirilen grup (birinci grup) diğer gruba (ikinci gruba) göre daha başarılı olmuştur.

Bu araştırma bize öğrencinin öğrenme sürecinde aşama aşama hangi konumda olduğunu görmesinin, ne kadar öğrendiğini test etmesinin, bir sonraki aşamalar için yanlışlarını bilerek çalışmalar yapmasının faydalı olduğunu göstermiştir. Deneme sınavları öğrencinin ders çalışmayı sürekli hale getirmesini sağlar. Öğrenci her de-

neme sınavında şayet düzenli ders çalışıyorsa hedefine bir adım daha yaklaşır. Öğrenci çalışmalarının yararlı olup olmadığını yaptığı deneme sınavlarıyla görür. Motivasyonu artar. Eksiklerini kapatmak için çalışmaya devam eder. Deneme sınavı yapmadan ÖSS'ye hazırlanan öğrenci kendi bilgi birikiminin seviyesini göremeyeceğinden bir süre sonra çalışmayı bırakabilir ya da sınava gereken ciddiyetle çalışamayabilir.

5- Sınav sonrası değerlendirme yapılmalı:

"Cesaretimi kaybetmiyorum, çünkü vazgeçilen her yanlış girişim ileri doğru atılmış yeni bir adımdır."

Thomas Edison

Deneme sınavlarının öğrenmede farklı bir yol olduğunu belirtmiştik. Sınavdan yarar sağlamak için sınav sonrasında iyi bir değerlendirme yapmak gerekir. Öğrencilerin birçoğu sınav bittikten sonra soru kitapçığını bir daha ellerine almaz. Puanları öğrenmek onlar için yeterlidir. Sınavdan maksimum fayda sağlamak için her öğrenci sınavdan sonra yanlış yaptığı ve yapamadığı soruların doğru çözümlerini öğrenmeli. Yapamamasının ve yanlış yapmasının nedenlerini araştırmalı. Soruları bilgi eksikliğinden mi?, dikkatsizlikten mi?, işlem hatasından mı? Yanlış veya çözememesinin neden kaynaklandığını ortaya çıkarmalı. Varılan sonuca göre bu eksikleri gidermek için çalışmalı. Yapamadığı ve yanlış yaptığı soruların konularını tespit ederek bir sonraki sınava kadar o konuları tekrar etmeli. Öğrenci sınav sonrasını böyle bir şekilde değerlendirerek yanlışlarını görme, yetersiz olduğu konuları tespit etme, bir sonraki sınav için önlem alma fırsatını yakalar. Ayrıca

bilginin öğrenilmesi için çaba göstermek son derece önemlidir. Sınavdan sonra bir sorunun doğru çözümünü öğrenmek bazı öğrenme yöntemlerine göre bilginin öğrenilmesi açısından daha etkili ve kalıcıdır.

*12 Şubat 2002 tarihinde Zaman Gazetesinin Eğitim Sayfasında yayınlanmıştır.

YÜKSEK BAŞARI İÇİN İP UÇLARI

1-Sınava Bir Ay Kala

- Son On Yılın ÖSS Sorularını Çözün:

Çıkmış Soruları çözmekle;

- *Sınavda hangi konulardan soru geldiğini,*
- *Soruların üslubunu,*
- *Soruların mantığını,*
- *Soruların soruluş tarzını,*
- *Soruların konulara göre dağılımını,*
- *Konuların önem derecelerini,*
- *Hangi konulardan ne tip soruların sorulabileceğini,*
- *Soruların zorluk ve kolaylık oranlarını,*

Tespit edebilirsiniz.

Bazen öğrenciler daha önceki yıllara ait ÖSS sorularını konu bitiminde veya ders ders çözerken bazen de öğretmenler öğrencilerin konuyu daha iyi pekiştirmeleri için onları derste çözer. Bu yüzden sınava hazırlanan öğrenciler önceki yıllara ait ÖSS sorularını deneme sınavı şeklinde çözmek istemez. Fakat şu bir gerçektir; geçmişteki ÖSS soruları gelecek ÖSS sorularının habercisidir. Yıllara göre ufak tefek farklılıklar olsa bile

her sınav bir önceki yılların izlerini taşır. Onun için sınava kısa bir süre kala daha önceki yılların sınav sorularını çözmek öğrenci için son derece yararlıdır. Öğrenci öncelikle ÖSS'nin soru üslubuna alışır. Hangi konudan, ne gibi soruların geldiğini görür. Çalışmalarını bu sonuçlara göre düzenler.

Önceki yıllara ait ÖSS'ler aynı zamanda konu tekrarı işlevini görür. Özellikle yıl sonuna doğru öğrenciler konuları tekrar etmek istemez. Bu durum konuların çokluğundan, bazı konuların iyi öğrenilmesinden, daha önceden bazı konulara çalışmaktan kaynaklanır. Onun için öğrenci önceki yıllara ait soruları mutlaka çözmeli. Çünkü geçmiş yıllarda yapılan sınavlarda çeşitli konularla ilgili sorular vardır. Öğrenci sorulara cevap ararken aynı zamanda o konulara ait bilgilerini de tekrar hatırlamış olur.

ÖSS'ler mutlaka gerçek sınav ciddiyetinde çözülmelidir. Öğrenci; sınavı gerçek sınav gibi 3 saatte, tek oturumda eğer mümkünse sabah 09.00 ile 12.00 saatleri arasında uygulamalı. Sınav sırasında ara vermemeli, örneğin ben sayısalcıyım sadece sayısal soruları çözeyim, sözel soruları çözmeye gerek yok dememeli.

Bu yöntemden maksimum fayda sağlamak için örneğin 1990 yılının ÖSS soruları çözüldükten sonra sınavda yanlış yapılan ve boş bırakılan soruların doğru çözümlerini öğrenmek gerekir. Sonra 1991 yılının ÖSS soruları çözülmeden önce daha önceki yılın ÖSS'de boş bırakılan ve yanlış yapılan soruların konuları tekrar edilmeli. 1991 yılının sınavı yapıldıktan sonra onun da değerlendirilmesi yapılmalı. 1990 ve 1991 yıllarında aynı konulardan boş bırakılan ve yanlış yapılan sorular çıktı ise o konular büyük bir titizlikle tekrar öğrenilmeye çalışılmalı.

- Bilgilerinizi Pekiştirin:

Son bir ay kala sınavda soru olarak çıkabilecek konuların % 95'i derslerde anlatılmış ve öğrenci bunların bir kısmına çalışmış olur. Sınava kadar kalan sürede bu konuları pekiştirmek için bol bol soru çözmek, tekrar yapmak ve deneme sınavı uygulamak gerekir. Bunun için öğrenci kendini yetersiz gördüğü konuları tespit ederek onlara tekrar çalışmalı. Önceki yılların ÖSS sorularını çözmeli ve deneme sınavları yapmalı.

Sınava bir ay kala özellikle konuları tekrar etmek son derece önemlidir. Hiç öğrenemeyeceğiniz veya öğrenmediğiniz konulara zamanınızın çoğunu ayırarak öğrenmeye çalışmak yerine önceden kısmen öğrenilmiş konuları pekiştirmek için tekrar etmek daha faydalıdır. Tekrar yaparken bütün konuları baştan sona tekrar çalışmak yerine unuttuğunuz, eksiklerinizin olduğu konuları tercih etmelisiniz.

SINAV ÖNCESİ SON ÜÇ GÜN

Bu anlattıklarım hepsini şaşkına çevirmişti. Ders çalışmakla her şeyi halledebileceklerini düşünüyorlardı. Oysaki başarı tesadüflere bırakılacak bir şey değildir. Mükemmellik ayrıntılarda gizlidir. Çok bilgili olabilirsiniz ama bildiklerinizi kullanmayı bilmiyorsanız, bu size bir şey kazandırmaz. Her öğrencinin öğrendiğini nerede ve nasıl kullanması gerektiğini bilmesi gerekir.

Banu heyecanlı bir şekilde "Sınav öncesi son üç gün ha" diyerek konuşmaya başladı,

- O gün gelince kesinlikle çok heyecanlı olacağım galiba. Çünkü siz "Sınav öncesi son üç gün" der demez o gün zihnimde canlanmaya başladı. Kendimi sınavdaymış gibi hissetmeye başladım. 180 soru film şeridi

gibi gözümün önünden akıp gitti. Onları görünce korkmaya başladım.

- Sınavdan ve başarısızlıktan korkmayın:

Başarısız olmaktan korkmayın. Unutmayın korku başarıyı azaltır. ÖSS'ye birkaç gün kala bütün çalışmalarınızı yersiz korkulara kapılarak zayi etmeyin. Bu sınav elbette sizin için çok önemli; ama sizden daha önemli değil. Geçmişin olumsuzluklarını bir kenara bırakın. Birkaç yıldır sürdürdüğünüz çalışmaların karşılığını bu sınavla alacaksınız. Kendinizde korkular uyandırırsanız, yeterince çalışmış olsanız bile başarısız olabilirsiniz. Çünkü korku esnasında birey bazı davranışlarını kontrol edemez. Kontrolsüz davranışlarda hata yapma oranı her zaman daha yüksektir. Kendinizden emin olun. Rahat bir tavır sergileyin. Bunu yapmanız biraz zor olabilir. Birkaç gün sonra sınav yokmuş düşüncesini zihninizde oluşturursanız stressiz günler geçirebilirsiniz. Zaten sınava yeterince çalışmışsanız bir problem yok demektir. Sınava girer, soruları çözer ve sizin için gerekli olan puanı alırsınız. Ama korkuya kapılırsanız bunları yapmanız zorlaşır. Kendi kendinizle savaşmayın, siz hayatı akışına bırakın, sınav anında sadece sorularla savaşın. Sınava gerektiği kadar hazırlanmamışsanız sizin için hiç korkuya gerek yok. Üç gün boyunca aralıksız çalışsanız da bir sonuca varamazsınız.

- Sınav salonunuzu daha önceden görün:

"Yapacağınız şeyi ilk önce kafanda net olarak görmelisiniz."

Alex Morrison

İnsanlar yabancı olmadıkları ortamlarda kendilerini daha rahat hisseder. Yabancı oldukları ortamlarda ise

tedirgin ve kaygılı olurlar. Bu ortamlarda bireylerin davranışları normal değildir. Sınavda bulunduğunuz ortama yabancılık çekmemek için sınav salonunu mutlaka önceden görün. Sınav salonunda özellikle sınav olacağınız sıraya oturarak salonun havasını teneffüs edin. Salona şöyle bir göz atın. Sıranızda oturarak gözlerinizi kapayın ve sınav anını düşünün. Bütün sorulara şöyle bir baktığınızı hissedin. Kendinize tamamen sınavdaymış havası verin. Birkaç derin nefes alın. Şuan sorularla karşı karşıyasınız, sizler de büyük bir rahatlıkla soruları bir bir çözüyorsunuz. İçinizden "sorular ne kadar da kolaymış!" sözlerini duyun. Sonra gözlerinizi yavaşça açın. Artık sınavdan korkmanıza gerek yok. Gördüğünüz gibi sorular çok kolay. Siz sadece birkaç gün sonra gireceğiniz sınavda çok başarılı olacağınızı hayal edin. Bu uygulama sizin kendinize olan güveninizi artırır. Sınav günü salonda kendinizi çok rahat hisseder ve soruları büyük bir rahatlık içinde heyecana kapılmadan çözersiniz.

Mehmet söz alarak konuşmaya başladı,

- Zihinde canlandırmanın çok faydalı olduğunu olumlu düşünmenin gücü bölümünde anlatmıştınız. Orada bir basketbol takımı üzerinde yapılan bir deney vardı. Basketbol takımı birbirine eşit iki gruba ayrılıyordu. Birinci grup antrenman yapıyor diğer grup ise sadece zihninde canlandırma egzersizi yapıyordu. Sonuçta bu iki grubun da başarısı birbirine çok yakın çıkmıştı.

"Maçlardan önce, yapacağım her şeyi en ince ayrıntısına kadar kafamda prova ederim. Nerede, nasıl davranacağımı, neler olacağını ve değişik durumlarda ne yapacağımı zihnimde canlandırarak maçlara çıkarım. Kendimi rakibime uzakta tutmak için çizgiye yakın toplar atar ve servis karşılarken zayıf bir vuruş yapar-

sam fileye geldiğini zihnimde canlandırarak hazırlanırım. Zihnimde canlandırma yaptığımda, maçı daha oynamadan, oynamış gibi hissederim."

Christ Evert

SINAV ÖNCESİ SON GÜN

- Sınav Çantanız Hazır mı?

Okan tebessüm ederek konuşmaya başladı,

- Biz ilkokuldayken beslenme çantası hazırlardık. Okulda yiyeceğimiz yiyeceklerimizi bir gün önceden çantamıza yerleştirirdik. Bir gün sınav çantası hazırlayacağım hiç aklıma gelmezdi. Kendimi şimdiden çok yaşlı hissetmeye başladım.

Hepimiz gülüştük.

Elif,

- Sınav çantası hazırlamayı hiç düşünmemiştim. Gerçi sınavda gerekli olan bütün malzemeleri bir gün önceden hazırlamanın gerekli olduğunu biliyordum.

Sınav sabahı heyecanlanmamak için kendinize bir sınav çantası hazırlayın. Sınav çantasının içerisine iki adet kurşun kalem, yumuşak bir silgi ve sınavda size lazım olacak gerekli belgeleri koyun. Sınavda kullanacağınız malzemelerin bir arada bulunması size büyük bir kolaylık sağlar. Diğer türlü, sınav sabahı; kalemim nerdeydi? Sınav evraklarımı bulamıyorum? Eyvah! Silgi almayı unuttum. Gibi durumlarla karşılaşırsınız. Sınav çantanızı iyi muhafaza ediniz. Özellikle evde küçük bir kardeşiniz var ise daha dikkatli olmanızda fayda var. Çünkü çocukların en çok hoşuna giden oyunlar arasında; önemli evrakları yırtma, çantaları kurcalama, içindeki malzemeleri bulunamayacak yerlere saklama, belgelerin üzerine su dökme gibi oyunlar yer alır.

- Farklı Şeyler Denemeyin:

Sınavda yüksek başarı elde etmek için bir gün önce çok erken kalkıp, akşam da çok erken veya geç yatmayı denemeyin. Daha önceki günlerdeki uyku düzeninizi bozmayın. Vücudun kendisine ait beden saati vardır. Beden saati, belirli bir şekilde yapılan davranışlara göre vücudu ayarlama esasına dayanır. Sizin de bildiğiniz gibi saatler her yıl belirli tarihlerde ileri veya geri alınır. Bu uygulama yapıldığında birkaç gün boyunca çoğu insan bu değişikliğe ayak uyduramaz. Yapması gerekenleri kolundaki saatine göre değil de daha önceden oluşturduğu beden saatine göre yapar. Onun için son gün beden saatinizle oynamayın. Daha önceki günlerde nasıl yaşantınızı sürdürüyorsanız öyle devam edin.

Sizi sınavda sıkıntıya sokacak ağır bedensel hareketlerden uzak durun. Sağlınıza dikkat edin. Heyecanınızı artıracak, sizi kaygıya götürecek konuşmalar yapmayın. O günü diğer günlerden farklı bir şekilde geçirmemeye dikkat edin. Kendinizi rahat hissedebileceğiniz ortamlarda sizi rahatlatacak arkadaşlarınızla beraber olun. Geriliminizi artıracak, korku ve gerilim filmlerini seyretmek yerine komedi filmlerini seyrederek rahatlayın.

SINAV SABAHI

Güne güzel bir duş almakla başlayabilirsiniz. Bu sayede varsa bedensel yorgunluğunuzu atar, kendinizi zinde ve dinlenmiş hissedersiniz. Kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin. Kahvaltınız glikoz ağırlıklı olsun. Sınavda acıkırım diye abartılı yemeyin. Fazla yemeniz hem uykunuzu getirebilir hem de sizi rahatsız edebilir.

En iyi hafıza ilacı, sıkı bir kahvaltı.

Kuvvetli kahvaltının hafızayı güçlendirdiği saptandı. Kanada'daki Toronto Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan araştırmalarda, yaşlılar ve öğrenciler denek olarak kullanıldı. Dr. Carol Greenwood hem yaşlılarda hem de öğrencilerde kahvaltının hafızayı güçlendirdiği sonucuna vardıklarını açıkladı.

Kendinizi rahat hissedeceğiniz bir kıyafetle sınava gidin. Sabahleyin evden çıkmadan önce aynanın karşısına geçip saçlarınızı güzelce tarayın. Kendinizi mutlu hissedeceğiniz bir havaya sokun. Son bir kez sınav çantasını kontrol edin. Sınav evrakları, kurşun kalem, silgi vb. malzemeler tamam mı? Her türlü ihtimale karşı yanınızda bir miktar para bulundurun. Özellikle sınava büyük şehirlerin birinde giriyorsanız ve sınav salonuna herhangi bir ulaşım aracına binerek gitmek zorundaysanız çeşitli sebeplerden ötürü sınava geç kalmamak için taksi kiralamak zorunda kalabilirsiniz. Sınav salonunda yarım saat önce olacak şekilde yola çıkın. Trafiği hesaba katmayı unutmayın.

"Uykusuz, zihin fonksiyonu yavaşlamış, düşük enerjili bir halde sınava girmek başarıyı düşürür. Öğrenci, uykusunu almış, dinlenmiş, bedensel ihtiyaçlarını gidermiş ve sağlıklı bir durumda sınava girmelidir. Çalışmaya zaman yetişmediği için sabahlamış ve kahvaltı bile yapmadan aç aç sınava giren kimsenin başarısı tehlikededir."

Prof. Dr. Hasan Tan

SINAV ANI

Sınava Başlamadan Önce:

Bu kısmı okurken kendinizi sınavdaymış gibi hissedin. Günlerden Pazar ve saat 09.00. Birazdan aylardır hazırlandığınız sınava gireceksiniz. Sınav gözetmenleri sınav kitapçıklarını ve cevap formlarını dağıttı. Sizler onlar üzerine doldurmanız gereken bilgileri işaretliyorsunuz. Bir yandan da aylardır yaptığınız çalışmalar gözlerinizin önünden akıp gidiyor. Bu sınavla beraber çalışmalarınızın karşılığını göreceksiniz. Sınavın sizin için çok önemli; ama kesinlikle hayatınızdan ve sizden daha önemli değil. Sınav başlamak üzere. Geçmişi düşünüp "Ah keşke biraz daha çalışsaydım!" "daha fazla soru çözseydim" veya geleceği düşünüp "kahretsin sınavda başarısız olacağım", "istediğim bölümü kazanamayacağım" vb. düşünceleri zihninizden tamamen atın. Sınav esnasında bunların hiç birini hatırlamayın. Çünkü sınavınız başladı. Sınav öncesi için pişmanlık duymak, sınav sonrası için üzülmek size fayda sağlamayacağı gibi moral seviyenizin düşmesine, dikkatinizin dağılmasına yol açarak başarınızı olumsuz etkileyecektir. Onun için sınav anında sadece ve sadece soruları nasıl çözeceğinizi düşünün. Kendinizi okuduğunuz sorulara verin. Çözdüğünüz her bir sorunun sizi hedefinize bir adım daha yaklaştırdığını düşünün.

Kayseri SSK Hastanesi Üroloji Servisi Şefi Opr. Dr. Teyfik Haktanır'ın bir açıklaması;

3 saat süren ÖSS'ye giren öğrencilerin kesintisiz sınav salonunda kalmak zorunda olmalarının psikolojik ve fizyolojik olarak tuvalet ihtiyacını ortaya çıkardığını, bu durumun bazı öğrenciler için sınavı kabus ortamına çevirdiğini kaydetti. Normal bir birey 4-5 saatlik peri-

yotlarda tuvalete gitme ihtiyacı duyar. Ancak sınavlar, aşırı heyecanlanmalar ve korku gibi durumlarda beyin uyarılarak tuvalete gitme isteği artabilir. Üroloji problemi olmayan ÖSS adaylarının "Sınavda tuvalet ihtiyacım olur mu?" endişesiyle kendisini zorlaması baskı altında tutması sorun oluşturabilir. Alınacak en iyi önlem, sınav öncesi çok sınırlı içecek alınması, alkol, kolalı, kafein içeren sıvılardan uzak durun. Bol miktarda meyve suyu alın, acılı yiyecekler yemeyin ve sınav öncesi mutlaka tuvalete gidin.

Sınav Anı:

- Soruları çözmeye başlamadan önce heyecanınızı yatıştırmak için birkaç defa derin nefes alıp verin. Beyninizin ve hücrelerinizin en ücra köşelerine kadar aldığınız oksijeni hissetmeye çalışın. Bu şekilde hem rahatlarsınız hem de beynin yakıtı olan oksijeni sağlayarak bedeninizi daha etkili bir şekilde kullanabilirsiniz.
- Sınav esnasında kullanacağınız araç ve gereçlerinizi sıranın üzerine yerleştirin.
- Kimlik kontrolü sırasında zaman kaybetmemek için kimliğiniz, sınava giriş kartınız, bir adet fotoğrafınız sıranın üzerinde olsun.
- Sınavda kullanacağınız kalemlerin yazıp yazmadığını, yeterince kalem ucunuzun olup olmadığını bir kez daha kontrol edin.
- Oturduğunuz sıraya alışmaya çalışın. Bu sıranın sizin fiziki yapınıza uygun olup olmadığına aldırış etmeyin. Belki de o sıra sizi hayallerinize kavuşturacak.

- Sınav salonunda ve çevresinde, sınava gelirken yolda karşılaştığınız olumsuzlukları bir kenara bırakın. Kendinizi sınava vermeye çalışın.
- Her şeyden önce sakin ve soğukkanlı olun. Unutmayın siz bu sınava çok iyi hazırlandınız. Telâşlanmak size puan kaybettirir.

Sınav Kitapçığını İnceleme:

- Sınav kitapçığınızın sayfa kontrolünü yapın. Eksik sayfalar veya hatalı baskılar olabilir.
- Her sınavda daha önceki sınavlara göre ufak tefek farklılıklar olabilir. Soru sayısı, soruların derslere göre dağılımı, beklenmedik konulardan soru gelmesi, cevap kâğıdının farklı dizaynı gibi. Bu durumda telâşa kapılmayın, çünkü aynı farklılıklar diğer adaylar için de geçerli.
- Kitapçık türünü ilgili bölüme işaretleyin. ÖSYM, sınavda kopya çekilmesini önlemek için içindeki sorular aynı olacak şekilde 10 farklı sınav kitapçığı düzenler. Kitapçık türü sizlere verilen soru kitapçığının kapağında ve bütün sayfaların üst ve alt kısımlarında yazılıdır. Kitapçık türünü işaretlemezseniz sınavınız değerlendirmeye alınmaz.
- Soru kitapçığının ve cevap formunun ilgili bölümlerine sizden istenen bilgileri işaretleyiniz. Cevap formunun sizin adınıza düzenlenip düzenlenmediğini kontrol ediniz.

Sınavda Yüksek Başarı için:

- Soru kitapçığında yer alan soruların cevaplarını ilgili bölümü kodlayın. Sayısal sorularının cevaplarını cevap kağıdının sayısal bölümüne, sözel sorularının

cevaplarını cevap kağıdının sözel bölümüne işaretleyin.

- Önce bildiğiniz soruları çözerek sınava başlayın. Bu sizin heyecanınızı azaltırken kendinize olan güveni artırır.
- Her yanlış cevabın puan kaybına neden olacağını aklınızdan çıkarmayın. Onun için bilmediğiniz soruları rast gele işaretlemeyin.
- Çözemediğiniz sorular üzerinde fazla oyalanmayın. Soruları bir kez okumada cevaplamaya çalışın. Doğru seçeneği bulamadığınız durumlarda mantıklı düşünmeye çalışın, seçenekler üzerinde durarak kesin yanlış olduğunu bildiğiniz seçenekleri eleyin, kalanlar üzerinde düşünerek doğru cevaba daha kolay ulaşabilirsiniz.
- Eğer bir soruyu çözemediyseniz telaşlanmayın. Bir soruyu çözememeniz sınavı kaybettiğiniz anlamına gelmez. Vakit geçirmeden diğer sorulara geçin. Şayet o soruyu birkaç okumada çözebilecekseniz diğer soruları çözdükten sonra zamanınız kalırsa o soruya tekrar dönün.
- Paragraf sorularında önce soru kökünü sonra paragrafı okuyun. Bu paragrafı daha iyi anlamanızı sağlayarak sizi paragrafı birkaç defa okumaktan kurtarır. Böylece zaman kazanmış olursunuz.
- Unutmayın herkes hata yapabilir. Çözemediğiniz soruları düşünerek moralinizi bozmayın.
- Art arda 4 veya daha fazla aynı seçeneği işaretlediyseniz büyük bir ihtimalle bu sorulardan birini yanlış çözdünüz demektir. Bu sorulara bir kez daha bakın. Doğru çözdüğünüzden eminseniz bunlardan biri mutlaka yanlıştır diye cevaplarınızı değiştirme-

yin. Sınavlarda doğru seçenekler genellikle eşit dağıtılır. Ancak doğru şıklar belirli bir sıra takip etmez.

- Sınavda, daha önceden deneme sınavlarında izlediğiniz yöntemin dışında farklı bir tarz denemeyin. Alıştığınız tarzla soruları çözün.

Cevapları İşaretleme Sistemi:

- Cevaplarınızı size en uygun şekilde kodlayınız. Daha önce uyguladığınız modeli sınav anında değiştirmeyin. Örneğin kodlama işlemini sayfa sayfa, üçerli beşerli veya her bir soruyu çözdükten sonra işaretleme şeklinde yapıyorsanız sınav anında da aynısı uygulayın.
- Soruları çözme biçiminize göre belirli bir şekilde gruplayabilirsiniz.
    - Kesinlikle doğru: +
    - Bir defa daha okursam yapabilirim: ?
    - Emin değilim: !
    - Kesinlikle yapamam: x

Bu şekilde bir düzenleme yaparsanız bütün sorulara baktıktan sonra şayet süreniz artarsa öncelikle bir defa daha okuduğunuzda yapabileceğiniz soruları, daha sonra da emin olmadığınız soruları çözmeye çalışarak başarınızı artırabilirsiniz.

- Cevaplarınızı sizden istenen şekilde işaretleyin. İşaretleme kutucuğunu taşırmadan, hafifçe koyu olabilecek şekilde kodlayın.

Soruları Çözerken:

- Soruyu anlamak aslında çözümün yarısıdır. Onun için soruyu gereğinden fazla hızlı okumaya çalışmayın. Soruyu doğru çözmenin yolunun soruyu doğru anlamaktan geçtiğini unutmayın.

“Bana bir soru sorulsa ve bir saat süre tanınsa, sürenin 45 dakikasını soruyu okumaya ve anlamaya, 10 dakikasını çözüm yolu geliştirmeye kalan süreyi de soruyu çözmeye ayırırım.”

Albert Einstein

- Sayısal bölüm sorularını işlem yaparak, sözel bölüm sorularında özellikle paragraf sorularında önemli gördüğünüz yerlerin altını çizerek çözmeye çalışın.
- Bazı sorularda sizi yanıltmak için gereksiz bir çok kelime ve cümle bulunabilir.
- Uzun soruları ön yargıya kapılmadan çözmeye çalışın. Uzun sorularda cevap sorunun içerisindedir.
- Soru köklerinde ve cevap seçeneklerinde bulunan; hiçbiri, yalnızca, gibi, ulaşılamaz, çıkartılamaz, değildir, en doğrusu hangisidir vb. ifadelere dikkat edin. Altı çizili kelimelere dikkatinizi yoğunlaştırın.
- Soruları kendi fikirleriniz doğrultusunda değil soru kökünde ve soru metninde yer alan ifadelere göre çözün.
- Bazı sorularda doğru cevaba yanlış seçenekleri eleyerek ulaşabilirsiniz.
- Bütün seçenekleri okuduktan sonra cevabınızı işaretleyiniz.
- Bazı sorularda yanlış cevap, doğru seçenektir. Bu tip sorularda çok dikkatli olun.
- Kısa sorular kolay, uzun sorular zor düşüncesiyle sorulara yaklaşmayın.
- Cevaplandırma işleminiz bittikten sonra işaretleme esnasında kaydırma yapmış olma ihtimaline karşı

işaretleme yaptığınız cevaplarınızı bir kez daha kontrol edin.

Zamanı Kullanma:

- Yanınızda mutlaka bir saat bulundurun fakat sürekli saate bakarak dikkatinizi dağıtmayın. Bölümler arası geçişlerde saate bakarak sürenizi en iyi şekilde kullanabilirsiniz.
- Zamanı iyi kullanmak pratik ve aktif olmakla sağlanır. Sorular üzerinde gereksiz oyalanmalar yapmazsanız süre yeterli gelecektir.
- Bir bölümden diğerine geçerken zaman kaybetmeden zihninizi ve bedeninizi dinlendirin. Sınav esnasında vücudu devamlı bir şekilde aynı pozisyonda tutmanızdan dolayı boyun ve bel ağrıları görülebilir. Ağrılar dikkatinizi toplama güçlüğü oluşturur. Bölümler arasında bedeninizi dinlendirmek için kafanızı ve vücudunuzu sağa-sola, öne-arkaya diğer adayları rahatsız etmeden hareket ettirebilirsiniz. Ayrıca birkaç defa derin nefes alıp vererek hem rahatlar hem de dikkatinizi toplama gücünüzü artırabilirsiniz.

SON SÖZ

"Rüzgâra kendini teslim etmiş bir yaprak gibi sağa sola savrulmak yerine, rüzgâr siz olun, hayatı bir yaprak gibi istediğiniz yöne savurun."

Adem Durmuş

Elif ve arkadaşlarıyla şubat ayındaki görüşmemizden sonra sınava kadar birkaç kez daha bir araya geldik. Sınavları yaklaştığı için heyecanlıydılar. Konuşmalarımız daha çok onların heyecanını yatıştırmaya yönelik oldu. Ara sıra da daha önceden konuştuklarımızı beraberce hatırlamaya çalışarak anıları tazeledik.

Çok değer verdiğim ve sevdiğim öğrencilerim sınavda başarılı olarak hedeflerine ulaştılar. Elif Endüstri Mühendisliğini, Banu İletişim Fakültesini, Okan Bilgisayar Öğretmenliğini, Mehmet de Hukuk Fakültesini kazandı. Onlar başarılarının sırrının sınav öncesinde yaptıkları çalışmalara borçlu olduklarını belirtiyorlar. Çünkü sınav öncesinde çok ciddi çalışmalar yaptılar. Hedef tespitinden tutun da sınavda yüksek başarı sağlamak için dikkat edilmesi gereken kurallara kadar hepsinin çalışmasını yaptılar.

Elif, Banu, Mehmet ve Okan üniversiteye hazırlanan milyonlarca gençten sadece birkaçı. Onlar hayatı kontrol altına almanın yolunu öğrendiler. Öğrenmekle yetinmeyip öğrendiklerini uyguladılar. Bu durumu Carlyle şöyle ifade ediyor; "Bizim ne olacağımız öğret-

menlerimizden ayrıldıktan sonra neler okuduğumuza bağlıdır.”

Onlar sadece bizim anlattıklarımızla yetinmeyip hep daha fazlasını istediler. Bu istek onlara çok şey kazandırdı. Öğrenmeyi sadece derslerle ve öğretmenin anlattıklarıyla sınırlandırmadılar. Yaşadıklarından ders çıkarmanın yollarını aradılar. Bu arayış onlara başarıyı getirdi.

Zaten başarılı olmanın en temel koşulu çalışmak değil midir? Hayatta başarısız olmayan tek grup hiçbir şey denemeden bekleyen insan yığını değil midir? Elif ve arkadaşları yaşadıkları başarısızlıklara aldırmadan çalışmaya devam ettiler. Sadece başarıyı düşünerek yola çıktılar.

Bu kitabı okumaya başlayıp bu satırlara kadar devam etmeyi başaran sevgili üniversite adayları, sizin Elif’ten, Banu’dan, Mehmet’ten ve Okan’dan farkınız var mı? Siz de onların yaptıklarını hayatınıza uygulayarak başarılı olabilirsiniz. Biz onlar gibi olamayız demeyin. Şu altın kuralı hatırlayın; “Bir işi bir kişi yapabiliyorsa herkes yapabilir.” Herkesin yapabildiği ve başarabildiği bir şeyi sizler de yapabilirsiniz. Yeter ki “Ben yapamam, ben başaramam!” gibi ifadeleri hayatınızda prensip edinerek kendinize engel olmayın.

ÖSS’ye hazırlanan tüm adayların sadece bu sınavda değil uzun süren hayat maratonunda da başarılı olmalarını diliyorum.

TEŞEKKÜR

Bu kitabın; size ulaşmasında dil yönüyle katkı sağlayan değerli öğretmen arkadaşım İlhan Cürabal'a, çizimleriyle kitabı renklendiren Ekrem Tüzün'e, hazırlanma sürecinde çalışmalarıma yardımcı olan, bana destek veren ve hayatımı paylaştığım eşime, ortaya çıkmasını sağlayan, üniversiteye hazırlık sürecinde 3 yıl boyunca aksatmadan benimle sürekli diyalog halinde olan değerli öğrencilerim Elif'e, Banu'ya, Mehmet'e ve Okan'a teşekkür ediyorum. Kitabın okuyucuya ulaşmasında katkısı olan herkese ve milyonların yarıştığı bir sınavda başarılı olmak için özveriyle çalışan ve başarılı olmanın tekniklerini öğrenmek için bu kitabı okuyan tüm öğrencilere başarılar diliyorum.

Yazarla İletişim Kurmak İçin:

Adres: Halitağa Cad. Kıvancı Sok. No: 9 Kadıköy-İSTANBUL

Tel: 0216 –348 27 32 Fax: 0216 414 91 59

Elektronik Posta-1: adurmus@fem.com.tr

Elektronik Posta-2: ademdurmus@hotmail.com

KAYNAKLAR

1- Addington Ensign Jack, % 100 Düşünce Gücü, Çev. Birol Çetinkaya, Akaşa Yayınları

2- Baltaş Psikolog Dr. Acar/Zuhal, Stres ve Başa çıkma Yolları, Remzi Kitabevi

4- Baltaş Psikolog Dr. Acar, Üstün Başarı, Remzi Kitabevi

5- Baran Ziya, Başarıyı Keşfedin, Körfez Yayınları

6- Buzan Tony, Aklını En İyi Şekilde Kullan, Çev. Banu Ergüder, Arıon Yayınevi

7- Biçer Turgay, Yaşamda ve Sporda Doruk Performans, Beyaz Yayınları, İstanbul 1996

8- Bilge Yunus, Başarının Yolu, Güvender Yayınları

9- Cüceloğlu Doğan, Savaşçı, Sistem Yayıncılık

10-Cüceloğlu Doğan, İyi Düşün Doğru Karar Ver, Sistem Yayıncılık

11-Covey R. Stephen, Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı, Çev. Gönül Suveren-Osman Deniztekin, Varlık Yay.

12-Dikmen Mehmet, Meşhurlardan Başarının Püf Noktaları, Türdav

13-Dr. Schwarz J. David, Büyük Düşünmenin Büyüsü, Çev. Tanol Türkoğlu, Sistem Yayıncılık

14-Maviş Adil, Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri, Hayat Yayınları

14-Mesiti Pat, Hayalleri Olanlar Asla Uyumazlar, Sistem Yayıncılık

15-Peale, N.Vincent, Olumlu Düşünmenin Gücü, Sistem Yayıncılık

16-Peale, N.Vincent, Olumlu Yaşamanın Gücü, Sistem Yayıncılık

17-Refik İbrahim, Başarı Üzerine Söz Cevherleri

18-Robbıns Anthony, İçindeki Devi Uyandır, Çev. Belkız Çorakçı, İnkılap Kitabevi

19-Robbıns Anthony, Sınırsız Güç, Çev. Dr. Mehmet Değirmenci, İnkılap Kitabevi

20-Sekman Mümin, Kesintisiz Öğrenme, Alfa/Aktüel Kitabevleri

21-Sekman Mümin, Türk Usulü Başarı, Arıtan Yayınevi

23-Tobi Hüseyin, Başarı Kılavuzu, Güvender Yayınları

24-Townsend Roz, Okuma Zenginliği, Çev. Tayfur Keskin, Sistem Yayıncılık

25-Townsend Roz, Öğrenme Zenginliği, Çev. Tayfur Keskin, Sistem Yayıncılık

26- 24/26 Ocak 1998 Tarihli Zaman Gazetesinde yayınlanan Zirve Dergileri Yazarlarıyla Yapılan Röportajlar.

27-Zirve Dergisi, Ders Çalışma Stratejileri ve Üniversitelerin Taban Puanları adlı eki.